อนุสรณ์

พระอาจารย์ช่วง หิริโก

(สีเหลืองอ่อน)

ในงานฌาปนกิจศพ

ณ เมรุวัดอภัยทาราราม (มะกอก)

วันอาทิตย์ ที่ ๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๑๖



อนุสรณ์

พระอาจารย์ ช่วง หิริโก

(สีเหลืองอ่อน)



ในงานฌาปนกิจศพ

ณ เมรุวัดอภัยทาราราม (มะกอก)

วันอาทิตย์ที่ ๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๑๖



พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศึกษาสัมพันธ์
103/2-3-4 ถนนอำนวยสงคราม บางกระบือ กรุงเทพพระมหานคร โทร.850419
นายบัญชา คูหาสวัสดิ์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. 2516



พระอาจารย์ ช่วง หิริโก

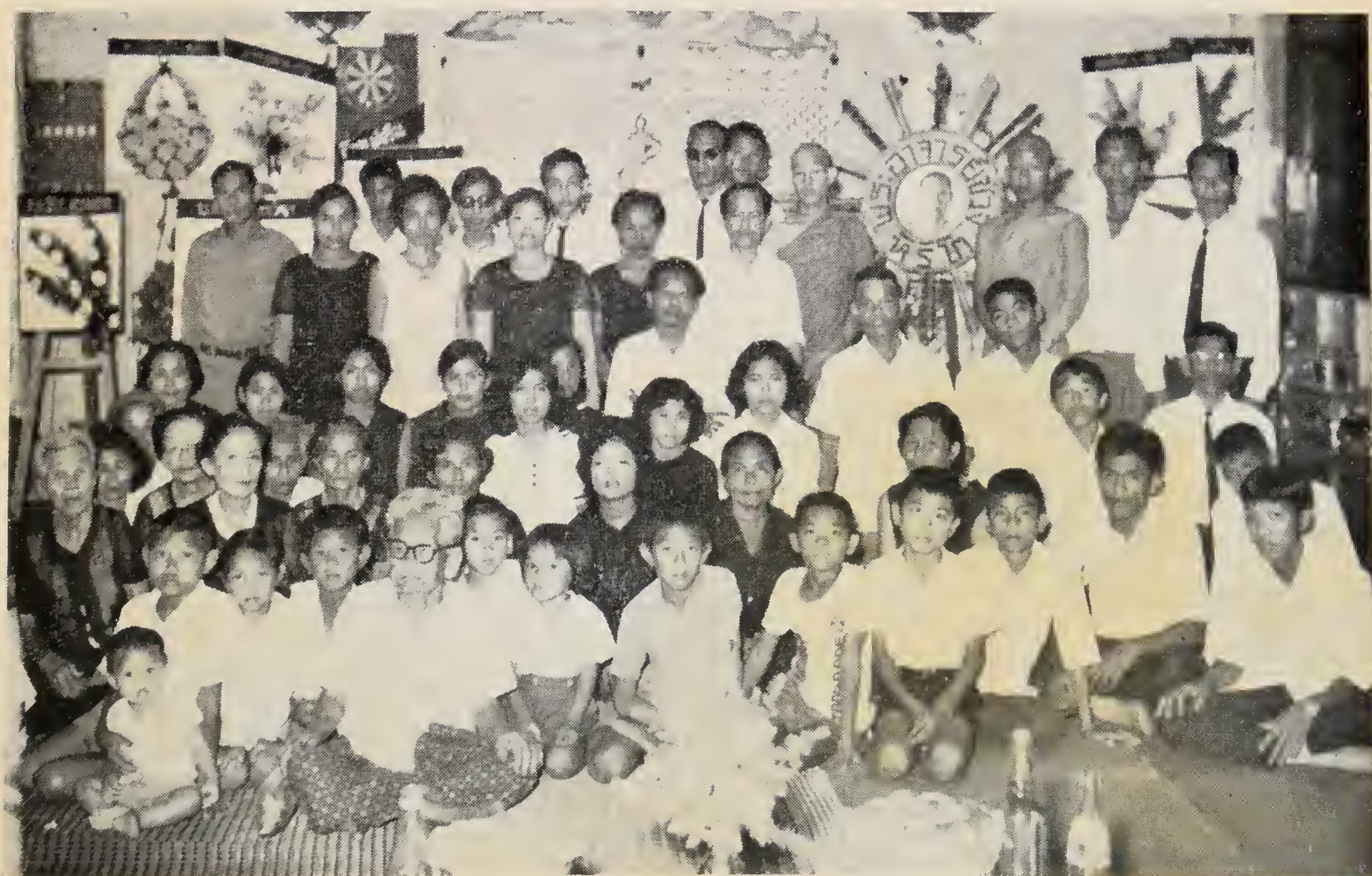
(สีเหลืองอ่อน)

ชาตะ ๒๒ ก.ค. ๒๔๕๙

มรณะ ๙ ม.ค. ๒๕๑๕



พระอาจารย์ช่วง ถ่ายร่วมกับพระครูอภัยพิริยกิจ
ในอุโบสถวัดโคกช้าง อยุธยา



ญาติ - น้อง ๆ และหลาน ๆ



พระอาจารย์ช่วง กับ นายจ่าง ขำศรี
ผู้อุปถัมภ์ในการสร้างอุโบสถวัดโคกช้าง



ท่านเจ้าอาวาสวัดอภัย ๆ ท่านเจ้าอาวาสวัดโคกช้าง และศิษยานุศิษย์
ร่วมเป็นเจ้าภาพสวดพระอภิธรรม

ประวัติ

พระอาจารย์ช่วง หิริโก (สีเหลืองอ่อน) เกิดเมื่อวันเสาร์ เดือน ๘ ปีมะโรง ตรงกับวันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๔๕๙ ณ บ้านโรงใน ต. อุทัย อ. อุทัย จ. พระนครศรีอยุธยา เป็นบุตรนายโชติ นางส่าง สีเหลืองอ่อน เป็นพี่ชายคนโต มีพี่น้องร่วมอุทร คือ ๑. พระอาจารย์ช่วง สีเหลืองอ่อน ๒. นางชั้น ตรียุทธ ๓. นางเชิง ศรีสม ๔. นางทองใบ กฐินะสมิตร ๕. นายล้วน สีเหลืองอ่อน ๖. นายชวน สีเหลืองอ่อน ๗. นางชู บุญทองสุข (ถึงแก่กรรม) ๘. นายสด สีเหลืองอ่อน ๙. นางสาย พัตรแก้ว ๑๐. นางสวย ศรีเพ็ชร

พ.ศ. ๒๔๗๖ อายุ ๑๘ ปี ได้บรรพชาเป็นสามเณรในสำนักของพระครูอุทัยวุฒิกร ณ วัดโคกช้าง จ. อยุธยา

ต่อมาได้อุปสมบทเมื่อวันที่ ๑๙ เมษายน ๒๔๗๙ ณ พัทธสีมาวัดโคกช้าง อยุธยา โดยมีพระครูอุทัยวุฒิกร เจ้าคณะอำเภออุทัย เป็นพระอุปัชฌายะ เจ้าคณะหมวดบ้อม เป็นพระกรรมวาจาจารย์ พระอาจารย์ฤทธิ์ วัดโคกช้าง เป็นพระอนุสาวนาจารย์ เมื่ออุปสมบทแล้วได้ศึกษาเล่าเรียนพระธรรมวินัยตามเพศภูมิ สอบได้นักธรรมชั้นโท

พ.ศ. ๒๔๘๓ ได้ย้ายสำนักมาอยู่จำพรรษา ณ วัดอภัยทายาราม (มะกอก) จนถึงวันมรณภาพ

หน้าที่และผลงานโดยสังเขป

ก. การปกครอง เป็นรองเจ้าอาวาส พระกรรมวาจาจารย์ พระอนุสาวนาจารย์ พระอุเทสาจารย์ อบรมพระธรรมวินัยเบื้องต้น และอบรมกรรมฐานแก่นวกภิกขุ

ข. การศึกษา เป็นครูใหญ่และครูสอนปริยัติธรรม

ค. งานก่อสร้าง ได้ร่วมกับเจ้าอาวาสในการดำเนินงานก่อสร้างอุโบสถ ศาลาการเปรียญ โรงเรียนปริยัติธรรม วางผังการสร้างเมรุ และ

บริเวณฌาปนสถาน เป็นผู้อำนวยการงานประจำปีจัดหาทุนทรัพย์ปฏิสังขรณ์อุโบสถ สร้างกำแพงแก้วและซุ้มประตู บูรณะพระเจดีย์ ลายรดน้ำบานประตูหน้าต่าง และส่วนประกอบอื่น ๆ ของอุโบสถ ตลอดจนหาทุนก่อสร้างซ่อมแซมถาวรวัตถุอื่น ๆ ในวัดอภัยทายาราม (มะกอก)

พ.ศ. ๒๕๐๐ เป็นผู้ริเริ่มจัดหาทุนก่อสร้างอุโบสถวัดโคกช้าง จ. อยุธยา ตั้งแต่เริ่มต้นก่อนวางศิลาฤกษ์ โดยจัดทอดกฐิน – ผ้าป่า เป็นประจำทุกปี

พ.ศ. ๒๕๐๗ จัดงานพิธีหล่อพระประธานประจำอุโบสถวัดโคกช้าง รวมทั้งพระบูชาแบบพระพุทธชินราช และเหรียญหลวงพ่อกลั่น, หลวงพ่อเงิน และรูปพระอาจารย์ช่วงเองเป็นจำนวนมาก

พ.ศ. ๒๕๐๘ จัดงานพิธีหล่อพระหลวงพ่อเหลือ ๒ องค์ อยู่วัดอภัย ฯ ๑ องค์ วัดโคกช้าง ๑ องค์ พระสารีบุตร พระโมคคัลลานะ ประดิษฐานในอุโบสถวัดโคกช้าง จ. อยุธยา

พ.ศ. ๒๕๐๙ เป็นกรรมการจัดงานหล่อพระประธาน พระพุทธชินราช (องค์ที่ ๒) นำไปประดิษฐานเป็นพระประธานประจำพระอุโบสถ วัดเนินโพธิ์ จ. จันทบุรี

พ.ศ. ๒๕๑๐ ได้จัดสร้างและสมโภชพระไตรปิฎกภาษาไทยและใบลานเทศนาครบทั้งชุด ตลอดจนโต๊ะหมู่ลายทอง เครื่องสักการะบูชาพระประธาน และอุปกรณ์ต่าง ๆ อีกจำนวนมาก

ผลงานครั้งหลังสุดก่อนมรณภาพ

เมื่อกลางปี ๒๕๑๔ แพทย์ให้กลับวัดได้ จึงต้องรับหน้าที่บริหารกิจการฌาปนสถานจากเจ้าอาวาส ได้เริ่มลงมือดำเนินการก่อสร้างและปรับปรุงบริเวณฌาปนสถาน คือ

๑. วางผังสร้างเมรุและบริเวณโดยรอบ

๒. เทคอนกรีตลานวัดในเนื้อที่ประมาณ ๑,๓๗๕ ตารางเมตร

๓. สร้างรั้วเหล็ก — คอนกรีตรอบบริเวณฌาปนสถาน

๔. สร้างสำนักงานการกุศล ๒ ชั้น ๑ หลัง ต่อจากอาคารโรงเรียนปริยัติธรรม

๕. สร้างกำแพงคอนกรีตเขตกุฏิสงฆ์

๖. เชิญชวนผู้มีจิตศรัทธาสร้างเก้าอี้สำหรับแขกมาในงานศพ

ประวัติการอาพาธ

ตามปกติ พระอาจารย์ช่วงไม่เคยอาพาธร้ายแรง นอกจากเป็นไข้ธรรมดาและสุขภาพไม่สมบูรณ์ อันเนื่องมาจากตรากตรำทำงานมาก แต่ระยะหลัง ๕ ปีสุดท้าย ท่านต้องเข้ารักษาในโรงพยาบาล ๔ ครั้ง คือ

ครั้งที่ ๑ ผ่าตัดโรคเรื้อรังในช่องท้อง ที่ ร.พ. จุฬา ฯ

ครั้งที่ ๒ — ๓ ได้เข้ารับการบำบัดโรคขั้วปอดอักเสบและมีไข้แทรก ที่ ร.พ. สงฆ์

ครั้งที่ ๔ อาการเริ่มปรากฏอีกราวเดือนตุลาคม ๑๔ และกำเริบขึ้นในเดือนธันวาคม ๑๔ จึงได้เข้ารักษาที่ ร.พ. จุฬา ฯ แต่โรคร้ายที่ได้คร่าชีวิตมนุษย์มามากต่อมาก คือมะเร็งที่ปอด ร้ายแรงเกินความสามารถของแพทย์จะบำบัดได้ ในที่สุดท่านก็มรณภาพด้วยอาการอันสงบ เมื่อเวลา ๘.๑๕ น. วันที่ ๘ มกราคม ๒๕๑๕ สิริรวมอายุได้ ๕๕ ปี ๕ เดือน ๑๖ วัน อุปสมบทในบวรพุทธศาสนา รวม ๓๖ พรรษา

คำอนุโมทนา

อชฺเชว กิจฺจมาตปฺปํ โก ชญฺญา มรณํ สุเว.
ควรรีบทำความเพียรเสียในวันนี้ ใครเล่าจะรู้ได้ว่า
ความตายจะมาถึงในวันพรุ่งนี้ เพราะความผัดเพี้ยนกับ
พญามัจจุราชไม่มีเลย ฯ

นายชวน นางอุดม สีเหลืองอ่อน น้องของพระอาจารย์ช่วง (หิริโก) สีเหลืองอ่อน ได้มาติดต่อขออนุญาตพิมพ์หนังสือ "ทางไปนิพพาน" แจกเป็นธรรมวิทยาทาน ในงานฌาปนกิจศพ พระอาจารย์ช่วง หิริโก ซึ่งกำหนดวันที่ ๔ มีนาคม ๒๕๑๖ ณ เมรุวัดอภัยทายาราม ข้าพเจ้ามีความยินดี อนุญาตให้พิมพ์แจกได้ตามความประสงค์ พร้อมทั้งขออนุโมทนาสาธุการด้วย

ขออำนาจแห่งบุญกุศลที่ท่านเจ้าภาพได้บำเพ็ญมาทั้งที่เป็นส่วนแห่งอามิสทาน และธรรมทานนี้ จงเป็นผลดลบันดาลให้ท่านเจ้าภาพได้ประสพแต่อิฏฐวิบูลย์มนูญผลอันพึงปรารถนาทุกประการ

อนึ่ง ขอกุศลผลบุญนี้ จงเป็นพลวปัจจัยอันแก่กล้า อำนวยผลให้พระอาจารย์ช่วง ผู้มรณภาพไปแล้วนั้น ได้รับทราบและได้อนุโมทนา ขอให้ท่านได้รับความสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไปตามสมควรแก่วิบากสามารถนั้น ๆ เทอญ.

ขออนุโมทนา
พระเทพสิทธิมุนี
พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ

สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ
วัดมหาธาตุ คณะ ๕ กรุงเทพมหานคร
๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๖
พิมพ์ครั้งที่ ๒๐

คำไว้อาลัย

วายเมเถว ปุริโส ยาว อตฺถสฺส นิปฺปทา

เกิดมาเป็นคนต้องพยายามร่ำไปจนกว่าประโยชน์จะสำเร็จ

ประโยชน์ คือความสุขความเจริญ ความมั่งคั่งสมบูรณ์ ประชาชนชาวโลกทุกหนทุกแห่งต้องการด้วยกันทั้งนั้น ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงจำแนกไว้ ๓ ประการ คือ ประโยชน์โลกนี้ ๑ ประโยชน์โลกหน้า ๑ ประโยชน์อย่างยิ่ง ๑

๑. ประโยชน์โลกนี้ คือ มีอาหารสมบูรณ์ มีเครื่องนุ่งห่มสมบูรณ์ มีที่อยู่ที่อาศัยดี มียาแก้ไข้ เรียกว่าปัจจัย ๔ ปัจจัยเหล่านี้จะอุดมสมบูรณ์ได้ ต้องอาศัยคุณธรรม ๔ ประการ คือ ขยันหา ๑ ขยันเก็บรักษา ๑ คบคนดีเป็นมิตร ๑ รู้จักประหยัด คือมีเกินใช้ ไม่ใช่ใช้เกินมี ๑

๒. ประโยชน์โลกหน้า คือผลที่จะได้รับในโลกหน้า ได้แก่ความปรารถนาของบุคคลในโลก ที่ได้สมหมายด้วยยาก มีอยู่ ๔ อย่าง คือ ขอสมบัติจงเกิดมีแก่เราโดยทางที่ชอบ ๑ ขอยศจงเกิดมีแก่เรากับญาติพวกพ้อง ๑ ขอเราจงมีอายุยืนนานไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ๑ เมื่อตายแล้วขอเราจงไปบังเกิดในสวรรค์ ๑ ฯ ประโยชน์เหล่านี้จะสำเร็จได้ ต้องอาศัยคุณธรรม ๔ ประการ คือ มีศรัทธา เชื่อสิ่งที่ควรเชื่อ เช่น เชื่อว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว แล้วละชั่วประพฤติดี ฯ มีศีล คือรักษากายวาจาให้เรียบร้อยดี ไม่มีโทษ ได้แก่มีศีล ๕ มั่นเป็นนิจศีลนั่นเอง ฯ มีจาคะ คือบริจาคทานสร้างมหากุศล ฯ มีปัญญา คือรู้บาป รู้คุณ รู้โทษ รู้ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ตลอดถึงรู้จักทาง ๗ สาย คือ ทางไปนรก ได้แก่โทษะ ฯ ทางไปเปรต–อสุรกาย ได้แก่โลภะ ฯ ทางไปดิรัจฉาน ได้แก่ โมหะคือความหลง ฯ ทางไปมนุษย์ ได้แก่ศีล ๕ กุศลกรรมบถ ๑๐ ฯ ทางไปสวรรค์ ได้แก่มหากุศล ๘ มีให้ทาน ฟังธรรม สร้างถาวรวัตถุมีโบสถ์ วิหาร ศาลาการเปรียญ เป็นต้น ฯ ทางไปพรหมโลก ๒๐ ชั้น ได้แก่สมถกรรมฐาน ฯ ทางไปนิพพาน ได้แก่วิปัสสนากรรมฐาน หรือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ฯ แล้วเลือกเดินทางสายที่ ๔–๕–๖–๗ ต่อไป อย่าไปเดินทางต่ำ อย่าพากันถอยหลังลงคลองอีกเลย เพราะเราพ้นมาดีแล้ว ควรจะเป็นผู้มาต่ำไปสูง หรือ มาสูงไปสูง อย่ามาต่ำไปต่ำ และอย่ามาสูงไปต่ำ เพราะไม่ดีเลย

๓. **ประโยชน์อย่างยิ่ง** คือพระนิพพาน ผู้ประสงค์จะแสวงหาประโยชน์ขั้นนี้ มีอยู่ทางเดียวเท่านั้น คือ เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักในพระไตรปิฎก คือมหาสติปัฏฐานสูตร

พระอาจารย์ช่วง หิริโก นามสกุล สีเหลืองอ่อน เป็นผู้มีกุศลศรัทธาแก่กล้า ได้พยายามดำเนินชีวิตของตนในประโยชน์ทั้ง ๓ นี้มาเป็นอย่างดี จนถึงกับได้เป็นพระ-อาจารย์สอนวิปัสสนากรรมฐาน มีศิษยานุศิษย์มากพอสมควร นับว่าท่านเป็นผู้ไม่ขาดทุนทั้งมาและไป มีกำไรแห่งชีวิตเป็นอย่างดี เพราะเป็นผู้มาสูงไปสูง มาดีไปดี อยู่ดีกินดี ไม่เสียทีที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา ท่านได้บวชเรียนเขียนอ่านประพฤติปฏิ-บัติสมณธรรมมาเป็นอย่างดี จนกระทั่งมรณภาพไปกับผ้ากาสาวพัสตร์ น้อยคนนักจักปฏิบัติได้เช่นนี้ เรียกว่า มีตนเป็นที่พึ่ง มีธรรมเป็นที่พึ่ง มีธรรมเป็นที่ระลึก อุทิศตนเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชาอย่างแท้จริง

ขออำนาจบุญกุศลที่พระอาจารย์ช่วงได้บำเพ็ญมาตั้งแต่ต้นจนอวสานแห่งชีวิตของท่าน จงอำนวยผลให้ท่านได้รับแต่ความสุขความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป ตามสมควรแก่คติวิสัยในสัมปรายภพนั้น ๆ ด้วย เทอญ.

(พระเทพสิทธิมุนี)
พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ

สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ
วัดมหาธาตุ คณะ ๕ กรุงเทพมหานคร
๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๖

คำไว้อาลัย

อนิมิตฺตมนญฺญาตํ มจฺจานํ อิธ ชีวิตํ

ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ ไม่มีอะไรเป็นเครื่องกำหนดหมาย

ใคร ๆ ก็รู้ไม่ได้ว่าจะดับเมื่อไรกัน

ผลานมิว ปกฺกานํ ปาโต ปตนฺโต ภยํ,

ภัยเพราะต้องหล่นในเวลาเช้าของผลไม้ที่สุกแล้ว ฉันใด

เอวํ ชาตาน มจฺจานํ นิจฺจํ มรณโต ภยํ

ภัยเพราะต้องตายแน่ของสัตว์ทั้งหลายผู้เกิดมาแล้ว ก็ฉันนั้น.

พระอาจารย์ช่วง ได้มาอยู่วัดอภัย ฯ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๘๓ มาจากถิ่นกำเนิดคืออยุธยาเช่นเดียวกับฉัน ได้ช่วยดูแลกิจการต่าง ๆ ในวัด เป็นการแบ่งเบาภาระไปได้มาก การอยู่ร่วมกันมา ๓๐ ปีเศษ และความอุตสาหวิริยะในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายก็ทำได้ดีเยี่ยมและเรียบร้อยตลอดมา คือสิ่งที่รับรองความสามารถ

ฉันขอแสดงความอาลัยและเสียดายยิ่ง ขอให้พระอาจารย์ช่วง ประสบสุขสานติในสัมปรายิกภพตามควรแก่คติวิสัยแห่งภาวะนั้น ๆ

พระครูอภัยพิริยกิจ

เจ้าอาวาสวัดอภัยทายาราม

๑๔ ก.พ. ๑๖

คำไว้อาลัย

อาตมาภาพ พร้อมด้วยอุบาสก อุบาสิกา วัดโคกช้าง อำเภออุทัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ขอแสดงความเสียใจและอาลัยยิ่ง ในการที่พระอาจารย์ช่วง หิริโก (สีเหลืองอ่อน) รองเจ้าอาวาสวัดอภัยทายาราม ได้มรณภาพไปตามสภาวะธรรมแห่งสังขารนี้ ชาวอำเภออุทัยอดที่จะปรารภถึงคุณงามความดีต่อท่านอาจารย์ช่วง หิริโก เสียมิได้ ท่านอาจารย์ช่วงผู้นี้ท่านเป็นลูกอุทัยโดยกำเนิด ได้อุปสมบทอยู่วัดโคกช้าง ๔ พรรษา แล้วย้ายมาจำพรรษาอยู่ที่วัดอภัยทายารามเพื่อศึกษาพระธรรมวินัย และปฏิบัติหน้าที่ในด้านพระศาสนาจนอายุ ๕๖ ปี พรรษา ๓๖ แล้วท่านได้จากพวกเราชาวอุทัยไปเมื่อวันที่ ๙ มกราคม ๒๕๑๕ โดยอาการสงบ ซึ่งพวกเรานับว่าได้สูญเสียและขาดกำลังปัจจัยในการสร้างพระอุโบสถวัดโคกช้างอย่างใหญ่หลวง เพราะท่านอาจารย์ช่วงได้เสียสละกำลังกายกำลังใจและกำลังศรัทธา ช่วยเหลือและเป็นผู้นำพาการก่อสร้างพระอุโบสถวัดโคกช้างมาตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๐๐ และเป็นผู้จัดหาทุนทรัพย์จากท่านพุทธศาสนิกชนชาววัดอภัยทายาราม และพี่น้องชาวกรุงเทพมหานครไปร่วมทุก ๆ ปี เช่น ทอดกฐิน – ผ้าป่า และการกุศลอื่น ๆ เสมอมา ยิ่งไปกว่านั้นท่านได้แนะนำชักชวน คุณโยมจ่าง ขำศรี ไปเป็นประธานการสร้างพระอุโบสถโดยตลอดมาจนบัดนี้ และคุณโยมจ่าง ขำศรี ก็รับเป็นเจ้าภาพดำเนินการอุปถัมภ์ด้วยดีตลอดมา นับเป็นเงินบริจาคได้ประมาณ ๓๒๐,๐๐๐ บาท

ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ อาตมาภาพ และชาวอุทัยทุกคนรู้สึกเศร้าสลดใจ และอาลัยถึงความดีของท่านอาจารย์ช่วงเสียมิได้ และไม่มีวันลืมเลือนถึงความดีของท่านเสียมิได้เลย อาตมาภาพและชาวอุทัยมาวัดอภัยทายารามเมื่อใดแล้ว รู้สึกสลดใจอาลัยยิ่ง เมื่อมาเห็นสภาพและสิ่งก่อสร้างที่อาจารย์ช่วงได้ก่อสร้างและปฏิสังขรณ์ไว้ในวัดอภัยทายารามนี้ ทั้งนี้ทั้งนั้นอาตมาภาพและชาวอุทัยก็ขอฝากความดีงามของอาจารย์ช่วงที่ท่านได้สร้างสรรมา และเสียสละกำลังกายกำลังใจและกำลังศรัทธาที่อุทิศไว้ในทางพระศาสนาโดยตลอดมาจนถึงวันมรณภาพของท่าน ทั้งที่วัดโคกช้างและวัดอภัยทายารามนี้ ขอเดชะบารมีและคุณงามความดีที่ท่านได้อุทิศแด่พระศาสนานี้ ขอดวงวิญญาณท่านอาจารย์ช่วง หิริโก จงไปสู่สุคติภพ เทอญ.

พระครูประจักษ์อุทัยเขต
เจ้าอาวาสวัดโคกช้าง

๑๓ ก.พ. ๑๖

คำไว้อาลัย

การมรณภาพของพระอาจารย์ คือการสูญเสียประทีปอีกดวงหนึ่งซึ่งดับไปด้วยแรงลม ไม่เพียงแต่หลักรวมจิตใจของสาธุชนส่วนหนึ่งจะสลายไป พระศาสนายังสูญเสียผู้นำในการสรรค์สร้างที่สามารถไปอีกบุคคลหนึ่ง ซึ่งต้องเป็นไปตามกฎธรรมดา ไม่มีพลังอำนาจใดจะยับยั้งได้ **การแตกดับ เป็นหน้าที่ของสังขารทั้งปวง** กฎเกณฑ์นี้มีความศักดิ์สิทธิ์แน่นอนมาชั่วกัปชั่วกัลป์ ไม่ยกเว้นสิ่งใดหรือให้อภิสิทธิ์แก่ผู้ใดทั้งสิ้น

ในฐานะศิษย์ผู้ใกล้ชิดตลอดเวลาสิบกว่าปี ข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่าพระอาจารย์เป็นบุคคลหนึ่งที่มีคุณธรรมอันหาได้ยาก นอกเหนือจากความเป็นพระดี เป็นที่รู้จักของคนจำนวนมากก็คือ จริยธรรมอันงดงาม อัธยาศัยนุ่มนวล พูดน้อยแต่ทำมาก มีเมตตาจิตสูง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และยกย่องให้เกียรติผู้น้อย สมบูรณ์ด้วยขันติธรรมซึ่งจำเป็นสำหรับหน้าที่บริหารการปกครองหมู่คณะ เหนือสิ่งอื่นใด ท่านได้อุทิศชีวิตทำงานเพื่อพระศาสนาและส่วนรวม อุปนิสัยและคุณธรรมเหล่านี้ เป็นเสน่ห์จูงใจคนให้เกิดความนิยมศรัทธาในตัวท่าน จึงมีพุทธศาสนิกชนมาหาเกือบไม่ขาดระยะ บางวันรับแขกจนไม่มีโอกาสพักผ่อนเลย แต่ท่านก็ทำหน้าที่เพื่อประโยชน์สุขของคนหมู่มากด้วยความตั้งใจเสียสละ งานด้านพระศาสนาก็มิได้ว่างเว้น เรียกได้ว่างานคือชีวิตของท่านทีเดียว ดังจะเห็นได้จากการทำจริงจังจนดึกดื่นค่อนคืน บางครั้งมีอุปสรรคขัดข้องแต่ก็มานะพากเพียรไม่ย่อท้อ พยายามแก้ไขจนสำเร็จลุล่วงไป

บัดนี้ ท่านได้ปลงภาระทั้งหลายเสียสิ้นแล้ว หลังจากได้ปฏิบัติหน้าที่บำเพ็ญกรณียกิจอันแสนหนัก และมากด้วยปัญหานานาประการ ตลอดเวลาอันยาวนาน แม้ในระยะกาลก่อนจะสิ้นอายุขัย ก็ต้องอดทนต่อสู้กับโรคร้ายที่ก่อทุกข์เวทนาทางกายอย่างแรงกล้า เป็นอุทาหรณ์ให้เห็นว่า มนุษย์เราทุกคนไม่ว่าจะมีภาวะเพศภูมิยศศักดิ์ฐานะเช่นไร ล้วนแต่ต้องต่อสู้นับแต่อุบัติมาในโลก ตราบจนวาระสุด

ท้ายของชีวิต สิ่งที่เหลืออยู่เป็นอนุสรณ์คือผลงาน และคุณธรรมความดีซึ่งจะจารึกอยู่ในหัวใจของผู้อยู่หลัง พระอาจารย์จึงนับได้ว่าเป็นบุคคลหนึ่งที่ "ตัวตายแต่ชื่อยัง" เช่นผู้ทำประโยชน์แก่สังคมทั่วไป ดังคำฉันท์ในกฤษณาสอนน้องที่ว่า

พฤษภกาสร อีกกุญชรอันปลดปลง
โททนต์เสน่งคง สำคัญหมายในกายมี
นรชาติวางวาย มลายสิ้นทั้งอินทรีย์
สถิตทั่วแต่ชั่วดี ประดับไว้ในโลกา

พระอาจารย์ได้อุบัติมาด้วยความสว่างไสว และสว่างไปดีแล้ว อาศัยเหตุคืออุทิศชีวิตอยู่ภายใต้ร่มบารมีธรรม ศึกษาและปฏิบัติตามหลักพระธรรม บำเพ็ญประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น ประจักษ์พยานคือผลงานย่อมปรากฏแก่สาธุชนทั้งหลายชั่วกาลนาน ดุจศิลาจารึก แม้ชีวิตร่างกายจะดับสลายไปแล้ว แต่คุณธรรมความดีย่อมไม่มีการดับสูญ

รูปํ ชีรติ มจฺจานํ นามโคตฺตํ น ชีรติ

ร่างกายของท่านเท่านั้นที่ดับสิ้นไป แต่ชื่อเสียงอันเกิดจากคุณงามความดีย่อมไม่สิ้นสูญ

ด้วยศรัทธาอันมั่นคงตลอดชีวิตสมณเพศ พระอาจารย์เป็นผู้ควรแก่การถือเป็นทิฏฐานุคติหลายประการ หากท่านยังอยู่ก็จักบำเพ็ญประโยชน์แก่ส่วนรวม และพระศาสนาได้อีกมาก จึงมีผู้ปรารภเสมอว่าท่านยังไม่น่าตายเลย ถ้าท่านมรณภาพเพราะอายุมากเช่นญาติของข้าพเจ้า ซึ่งเสียไปก่อนท่านเล็กน้อย ข้าพเจ้าหรือใคร ๆ ก็ย่อมปลงตกได้ด้วยอุปมาทาน ดังผลไม้แก่จนสุกงอมแล้วขั้วหลุดจากต้น ตามวิสัยของผู้เห็นโลกและชีวิตมาพอสมควร แต่เพราะอายุท่านยังไม่ถึงวัยชรา เช้าวันที่ ๔ มกราคม ๒๕๑๕ ข้าพเจ้าจึงต้องรับรู้การสูญเสียพระอาจารย์ด้วยหัวใจอันไหววูบชั่วขณะต่อมาจึงระงับจิตใจได้ เมื่อคิดว่า การแตกดับ เป็นสิ่งมีประจำอยู่กับสังขารทั้งหลาย แต่ในส่วนลึกของจิตใจนั้นรู้สึกเสียดายอย่างสุดซึ้ง เพราะเหตุที่คนดีมี

ฝีมือ เพียรพยายามทำงานเพื่อประโยชน์ส่วนรวมได้สิ้นไปแล้ว ตลอดเวลาสิบปีที่ได้ช่วยท่านทำงานมาอย่างใกล้ชิด ข้าพเจ้าคิดว่าพอจะรู้และเข้าใจธาตุแท้ของท่านพอสมควร โดยเฉพาะปณิธานอันแน่วแน่มุ่งจะทำหน้าที่ให้ดีที่สุด และเสร็จเรียบร้อยก่อนจะถึงเวลาละโลกนี้ไป

การจากไปโดยไม่มีวันกลับของท่าน ในกาลอันยังไม่สมควรแก่วัยเช่นนี้ ทำให้บรรดาญาติโยมผู้ที่มีความเคารพนับถือท่าน ประสบความเศร้าเสียใจ เสียดาย และอาลัยยิ่ง สุดที่จะพรรณนาเป็นลายลักษณ์อักษรได้

ในวาระอวสานแห่งการบำเพ็ญกุศลศพพระอาจารย์ ข้าพเจ้าในนามคณะศิษย์ ขอตั้งจิตอธิษฐาน ด้วยอำนาจแห่งกุศลบารมี คือทาน ศีล ภาวนา ที่พระ-อาจารย์ได้กระทำมาตลอดทุกกาลสมัย และเปตพลีที่บรรดาญาติโยมคณะศิษย์ได้บำเพ็ญอุทิศตามกาล ขออำนาจกุศลทั้งปวงนี้ จงเป็นพลวปัจจัยส่งเสริมให้พระอา-จารย์ช่วง หิริโก (สีเหลืองอ่อน) ประสบแต่อิฏฐคุณมนุญผลในสัมปรายิกภพ และได้บรรลุถึงความสุขสันติชั่วนิรันดร์

สุภสาโรภิกขุ

ในนามคณะศิษย์

คำไว้อาลัย

วันอาทิตย์ที่ ๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๑๕ เวลา ๘.๑๕ น.

พวกเราได้สูญเสียสิ่งที่มีคุณค่าเหนือสิ่งอื่นใดในชีวิต คือเป็นวันจากไปอย่างกระทันหันและไม่มีวันกลับของหลวงพี่ ยังความเศร้าโศรกเสียใจอย่างสุดซึ้ง อาลัยระลึกถึงสุดที่จะพรรณนา หลวงพี่เปรียบประดุจร่มโพธิ์ร่มไทร ซึ่งให้ความร่มเย็นเป็นสุขแก่น้อง ๆ และหลาน ๆ ตลอดมา หลวงพี่ซึ่งเพรียบพร้อมไปด้วยคุณธรรมอันสูงส่งประกอบด้วยความเมตตากรุณา มุทิตา อุเบกขา ประจำใจ ไม่มีอคติต่อผู้ใด คอยแต่พยายามอบรมแนะนำชักจูงให้พวกเราเป็นคนดีมีศีลธรรม กตัญญูรู้คุณต่อผู้มีพระคุณ เช่น การทำบุญทอดกฐินและผ้าป่า การทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ บิดา—มารดา ปู่—ย่า ตา—ยาย และอาจารย์ และการทำบุญวันสำคัญ ๆ ตามประเพณีมิได้ขาด ฉนั้นการที่หลวงพี่ซึ่งเป็นหลักชัยมาด่วนจากพวกเราไปในวัยที่ยังไม่ควรและกระทันหันเช่นนี้ ยังความวิปโยคอย่างสุดคณาของน้อง ๆ และหลาน ๆ

ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าบุญกุศลที่หลวงพี่ได้สร้างสมไว้ในโลกนี้ ยามที่หลวงพี่มีชีวิตอยู่นั้น จะต้องส่งผลให้หลวงพี่ไปสู่สุคติอย่างแน่นอน แต่การจากไปโดยไม่มีวันกลับของหลวงพี่ ทำให้ทุกคนเศร้าเสียดายและอาลัยสุดที่จะประมาณได้ น้อง ๆ และหลาน ๆ ขอตั้งจิตอธิษฐาน ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลกตลอดจนผลบุญกุศลและกรรมดีทั้งมวลที่หลวงพี่กระทำไว้ รวมทั้งอานิสงส์ผลบุญที่เกิดจากการกระทำของน้อง ๆ และหลาน ๆ ในครั้งนี้ จงเป็นผลให้ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของหลวงพี่อันเป็นที่เคารพรักอย่างยิ่ง แม้สิงสถิตอยู่ในภพพิมานสถานแห่งใดในสัมปรายภพ จงประสพแต่ความสุขเกษมสำราญ ชั่วนิรันดรตราบถึงนิพพาน เทอญ.

ชวน สีเหลืองอ่อน

ในนามน้อง ๆ และหลาน ๆ

พระธรรมไม่เลือกที่รักผลักที่ชัง



ธรรมของพระพุทธองค์เหมาะแก่บุคคลทุกเพศ ทุกชั้น ทุกวัย และทุกชาติ ทุกภาษา ใครน้อมนำมาปฏิบัติมีแต่ดีไม่มีเสีย เข้าในทำนองที่ว่า "เด็กปฏิบัติได้ผู้ใหญ่ปฏิบัติดี พระ เถร เณร ชี ปฏิบัติทั้งนั้น"

สมัยหนึ่ง ในคุกบางขวาง กับลหุโทษ พระวิปัสสนาจารย์ ได้พากันเข้าสอนนักโทษเป็นเวลาติดต่อกันเป็นเวลา ๒ ปี มีนักโทษ ๔,๒๘๗ คน ได้เข้ากรรมฐานไปแล้วประมาณ ๒,๐๐๐ คนเศษ ๆ ปรากฏว่าได้ผลดีเกินคาด คือบางคนติดฝิ่นก็เลิกได้ บางคนติดเหล้าก็เลิกได้ บางคนฆ่าคนตายมาแล้วถึง ๓๑ ศพ เชื่อว่าบุญ—บาป นรกสวรรค์ไม่มี พระและอนุศาสนาจารย์ไปสอน เขาหาว่าไปโกหกทั้งนั้น ครั้นท่านผู้นั้นเข้ากรรมฐานแล้ว จึงได้สารภาพความเข้าใจผิดของตนแล้วกลับตัวเป็นคนดี มีศีลธรรม เมื่อออกไปจากคุกก็ขอบวชเป็นพระ เลิกจากการทำชั่วทั้งปวง มั่นอยู่ในศีลเป็นนิตย์ เท่าที่ได้ติดตามดู ปรากฏว่าไม่มีใครกลับเข้าไปสู่คุกตารางอีก ถ้ามีก็คงเป็นส่วนน้อย บางคนก็กลับออกไปแล้ว สร้างฐานะได้ดีมาก จนถึงกับได้รับเลือกเป็นคนขยันประจำตำบล—อำเภอก็มี บางคนก่อนออกเหลือเวลาประมาณ ๔ เดือน ได้วางแผนไว้ว่า จะฆ่าล้างแค้นอีก ๕ ศพ ครั้นเข้ากรรมฐานแล้วขอบวชครั้นบวชแล้วตั้งใจศึกษาเล่าเรียนพระธรรมวินัย จนเป็นครูสอนทั้งปริยัติ ทั้งปฏิบัติ ไม่ยอมสึกหาลาเพศจนกระทั่งได้เป็นเจ้าอาวาส เจ้าคณะตำบลสืบมาถึงทุกวันนี้

ส่วนลาดยาวนั้น ไปสอนเพียง ๒ เดือนก็เลิกเพราะไม่สะดวก สถานที่ไม่อำนวย ปรากฏว่าผู้ได้รับสอนในลาดยาวนั้น บางคนออกมาแล้วก็กลับตัวเป็นคนดีแล้วก็บวชตั้งใจศึกษาเล่าเรียนพระธรรมวินัยอยู่ ณ สำนักที่ดีมีชื่อเสียงจนกระทั่งบัดนี้ก็มี

ปุพพภาคและวิธีสมาทานกรรมฐาน

๑. ในวันที่จะเข้ากรรมฐานนั้น ให้เตรียมดอกไม้ธูปเทียน ไปทำวัตรหรือถวายสักการะผู้อุปถัมภ์ หรือผู้เป็นประธานในสถานที่นั้น ๆ

๒. ถวายสักการะต่อท่านอาจารย์ผู้ให้พระกรรมฐาน

๓. จุดธูป เทียน บูชาพระรัตนตรัย

๔. ถ้าเป็นพระให้แสดงอาบัติก่อน ถ้าเป็นอุบาสกอุบาสิกา ให้สมาทานศีลก่อน โดยมากสมาทานศีล ๕—๘

๕. มอบกายถวายตัวพระรัตนตรัย และต่อท่านอาจารย์ ดังต่อไปนี้

อิมาหํ ภควา อตฺตภาวํ ตุมฺหากํ ปริจฺจชามิ (๑)

ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาค ข้าพระองค์ขอมอบกายถวายตัวต่อพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เพื่อเจริญวิปัสนากรรมฐาน

อิมาหํ อาจริย อตฺตภาวํ ตุมฺหากํ ปริจฺจชามิ

ข้าแต่ท่านอาจาย์ กระผมขอมอบกายถวายตัวต่อท่านเพื่อเจริญวิปัสนากรรมฐานในโอกาสต่อไปนี้

๖. ขอพระกรรมฐาน ดังต่อไปนี้

นิพฺพานสฺส เม ภนฺเต สจฺฉิกรณตฺถาย กมฺมฏฺฐานํเทหิ.

ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ ขอท่านอาจารย์จงให้กรรมฐานแก่กระผม เพื่อประโยชน์แก่การกระทำให้แจ้งซึ่งมรรคผลนิพพานต่อไป

๗. แผ่เมตตา ดังต่อไปนี้

อหํ สุขิโต โหมิ นิทฺทุกฺโข โหมิ อเวโร โหมิ อพฺยาปชฺโช โหมิ อนีโฆ โหมิ สุขี อตฺตานํ ปริหรามิ.

ขอให้ข้าพเจ้าจงถึงสุข นิราศทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีความเดือดร้อน ไม่มีความลำบาก มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

(๑) วิ. ปฐม ๑๔๖

สพฺเพ สตฺตา, สพฺเพ ปาณา, สพฺเพ ภูตา สพฺเพ ปุคฺคลา, สพฺเพ อตฺตภาวปริยาปนฺนา, สพฺพา อิตฺถิโย, สพฺเพ ปุริสา, สพฺเพ อริยา, สพฺเพ อนริยา, สพฺเพ เทวา, สพฺเพ มนุสฺสา, สพฺเพ วินิปาติกา อเวรา อพฺยาปชฺชา อนีฆา โหนฺตุ. สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ

ขอสัตว์ทุกจำพวก ทั้งแต่เป็นกลละไป สัตว์มีชีวิตสัตว์ที่ปรากฏเห็นชัด บุคคลทุกท่าน สัตว์ที่มีอัตตภาพทั้งมวล หญิง ชาย พระอริยะ ปุถุชน เทวดา มนุษย์ และอสูรทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเดือดร้อน ไม่มีความลำบาก มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

สพฺเพ ปุรตฺถิมาย ทิสาย สตฺตา สุขิตา โหนฺตุ.
ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศตะวันออก จงถึงสุขเถิด.

สพฺเพ ทกฺขิณาย ทิสาย สตฺตา สุขิตา โหนฺตุ.
ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศใต้ จงถึงสุขเถิด.

สพฺเพ ปจฺฉิมา ทิสาย สตฺตา สุขิตา โหนฺตุ.
ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศตะวันตก จงถึงสุขเถิด.

สพฺเพ อุตฺตราย ทิสาย สตฺตา สุขิตา โหนฺตุ.
ขอให้สัตทั้งปวงในทิศเหนือ จงถึงสุขเถิด.

สพฺเพ ปุรตฺถิมาย อนุทิสาย สตฺตา สุขิตา โหนตุ.
ขอสัตว์ในทิศอาคเนย์ จงถึงสุขเถิด.

สพฺเพ ทกฺขิณาย อนุทิสาย สตตา สุขิตา โหนฺตุ.
ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศหรดี จงถึงสุขเถิด.

สพฺเพ ปจฺฉิมาย อนุทิสาย สตฺตา สุขิตา โหนฺตุ.
ขอให้สัตว์ทั้งปวงในทิศพายัพ จงถึงสุขเถิด.

สพฺเพ อุตฺตราย อนุทิสาย สตฺตา สุขิตา โหนตุ.
ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศอีสาน จงถึงสุขเถิด.

สพฺเพ เหฏฺฐิมาย ทิสาย สตฺตา สุขิตา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศเบื้องล่าง ตั้งแต่มนุสสโลกจนถึงอเวจีนรก จงถึงสุขเถิด

สพฺเพ อุปริมาย ทิสาย สตฺตา สุขิตา โหนฺตุ.

ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศเบื้องบน ตั้งแต่มนุสสโลกจนถึงพรหมโลก จงถึงสุขเถิด

สพฺเพ สตฺตา สพฺพทุกฺขา ปมุญฺจนฺตุ

ขอสรรพสัตว์ จงพ้นจากทุกข์ทั้งปวงเถิด.

สพฺเพ สตฺตา ลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺฉนฺตุ.

ขอสรรพสัตว์ จงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติของตนเลย

สพฺเพ สตฺตา กมฺมสฺสกา โหนฺติ

สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน

กมฺมทายาทา มีกรรมเป็นทายาท กมฺมโยนี มีกรรมเป็นกำเนิด กมฺมพนฺธู มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ กมฺมปฏิสรณา มีกรรมเป็นที่พึ่ง ยํ กมฺมํ กริสฺสนฺติ จักกระทำกรรมอันใดไว้ กลฺยาณํ วา ปาปกํ วา ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม ตสฺส ทายาทา ภวิสฺสนฺติ จักต้องรับผลกรรมนั้นแน่นอน

๘. เจริญมรณานุสสติกรรมฐาน ว่าดังนี้

อทฺธุวํ เม ชีวิตํ ชีวิตของเราไม่แน่นอน ความตายของเราแน่นอน เราต้องตายแน่เพราะชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุดเป็นโชคอันดี ที่เราได้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนาในโอกาสบัดนี้ ไม่เสียทีที่ได้เกิดมาประสบพบพระพุทธศาสนา

๙. ปฏิญาณตนต่อพระพุทธเจ้า พร้อมทั้งเหล่าพระสาวก ดังต่อไปนี้

เยเนว ยนฺติ นิพฺพานํ, พุทฺธา เตสญฺจ สาวกา

เอกายเนน มคฺเคน สติปฏฺฐานสญฺญินา.

พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระอัครสาวกซ้ายขวา พระมหาสาวก ๘๐ พระองค์ พระอรหันตสาวกทั้งหลายได้ดำเนินไปแล้วสู่พระนิพพานด้วยทางสายใด ทางสายนั้น คือ สติปัฏฐานทั้ง ๔ อันเป็นทางสายเดียว ซึ่งนักปราชญ์บัณฑิตรู้ทั่วถึงกันแล้ว ข้าพเจ้าขอตั้งสัจปฏิญาณว่าจะประพฤติปฏิบัติจริง ๆ เพื่อให้ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ตามสติปัญญาของตน ๆ ณ โอกาสต่อไปนี้

๑๐. อิมาย ธมฺมานุธมฺมปฏิปตฺติยา รตนตฺตยํ ปูเชมิ

ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัย ด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมนั้

๑๑. อทฺธา อิมาย ปฏิปตฺติยา ชาติชราพฺยาธิมรณาทีหิ ปฏิมุญฺจิสฺสามิ.

ข้าพเจ้าจักพ้นจากชาติทุกข์ ชราทุกข์ พยาธิทุกข์ และมรณทุกข์เป็นต้น ด้วยการปฏิบัตินี้แน่นอน

๑๒. สวดพระพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ให้จบทั้ง ๓ บท

๑๓. ให้โอวาทแก่ผู้จะเข้าปฏิบัติ ตามสมควรแก่เวลา ประมาณ ๑๕ นาที หรือ ๓๐ นาที

โอวาทโยคี

ในโอกาสอันประเสริฐ ที่เราได้เกิดมาพบพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านี้ สมควรอย่างยิ่งที่จะปฏิบัติให้ศีลสมาธิปัญญาบริบูรณ์ขึ้นในตน ศีลนั้น คือ ศีล ๕ ๘-๑๐-๒๒๗ บุคคลที่มีศีลบริบูรณ์ ย่อมจะได้รับความสุขในภพนี้และภพหน้า ถึงกระนั้นก็ดี ศีลนี้ก็เป็นเพียงโลกีย์ศีลอย่างเดียว ยังไว้ใจไม่ได้ว่าจะช่วยให้พ้นภัยแห่งอบายภูมิทั้ง ๔ เพราะยังไม่สามารถปิดประตูอบายได้ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องปฏิบัติให้เป็นโลกุตตรศีลสมบูรณ์ขึ้น โลกุตตรศีลนั้นได้แก่มัคคศีลผลศีลนั้นเอง ถ้าผู้ใดปฏิบัติถึงมัคคศีลผลศีลแล้ว เป็นอันไว้วางใจได้ว่า ผู้นั้นไม่ต้องไปสู่อบายภูมิอีกเลย เป็นการดีอย่างยิ่งแล้วที่จะปฏิบัติให้สมบูรณ์ด้วยมัคคศีลผลศีลเสียแต่ในอัตตภาพนี้ หากได้พยายามตั้งอกตั้งใจปฏิบัติจริงๆ แล้ว ย่อมจะเป็นผลสำเร็จได้ในโอกาสอันประเสริฐนี้ ถ้าผู้ใดละเลยเสียในชาตินี้ก็น่าเสียใจยิ่งนัก เพราะจักต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏสงสารอันจะนับประมาณชาติต่อไปไม่ได้ และในโอกาสอันเดียวกันนั้น ยังจะเป็นการเปิดโอกาสให้อกุศลหนหลังตามสนองได้ด้วย อกุศลที่ยังไม่เกิดก็จะเกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วย่อมจะทวีมากขึ้น อันชีวิตของคนแต่ละคนนี้ นับว่าได้เกิดมาเพราะบุญกุศลแท้ ๆ เป็นของหาได้ยากอย่างยิ่ง ของหายากอย่างยิ่งนั้น มีอยู่ ๔ อย่าง คือ

๑. พุทฺธุปฺปาโท จ ทุลฺลโภ ความเกิดขึ้นของพระพุทธเจ้าเป็นของหาได้ยากอย่างยิ่ง เพราะพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ต้องบำเพ็ญบารมี ๓๐ ทัศเต็มบริบูรณ์ก่อนในเวลาที่บำเพ็ญบารมีอยู่นั้น ใช้เวลามากเหลือเกิน คือ องค์ที่ยิ่งด้วยปัญญา ต้องบำเพ็ญบารมีอยู่ถึง ๒๐ อสงไขยกำไรแสนกัลป์ องค์ที่ยิ่งด้วยศรัทธา ต้องบำเพ็ญบารมีอยู่ถึง ๔๐ อสงไขย กำไรแสนกัลป์ องค์ที่ยิ่งด้วยวิริยะ ต้องบำเพ็ญบารมีอยู่ถึง ๘๐ อสงไขย กำไรแสนกัลป์กว่าจะได้รับพยากรณ์ว่า จักได้เป็นพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์นี้ก็เป็นเวลานานมาก เช่นพระพุทธเจ้าของเรายิ่งด้วยพระปัญญา เพียงนึกในใจว่าจะเป็นพระพุทธเจ้าเป็นเวลานานถึง ๗ อสงไขย เมื่อทำการสร้างพระบารมีอยู่กว่าจะ ออกปากว่าจะปรารถนาพุทธภูมิ เป็นเวลานานถึง ๙ อสงไขย เมื่อครบ ๙ อสงไขยแล้ว ยังต้อง

บำเพ็ญธรรมสโมธานอีก ๘ ประการให้เต็มก่อน จึงจะได้รับพยากรณ์จากพระพุทธเจ้าองค์ใดองค์หนึ่งว่า จักได้เป็นพระพุทธเจ้าแน่นอน นี้เรียกว่า นิตยโพธิสัตว์ เมื่อเป็นนิตยโพธิสัตว์แล้ว ยังจะต้องสมบูรณ์ด้วยพุทธภูมิ ๔ อัชฌาสัย ๖ อัจฉริยธรรม ๗ ประการ เมื่อชาติสุดท้ายที่จะได้เป็นพระพุทธเจ้า ต้องบำเพ็ญทุกกรกิริยา อยู่ถึง ๖ ปี จึงได้ตรัสรู้เป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ดังนั้นความเกิดขึ้นของพระพุทธเจ้าจึงเป็นของหาได้ยากอย่างยิ่ง บางสมัยบางกัลป์ว่างเปล่าไม่มีพระพุทธเจ้ามาอุบัติในโลกเลย สัตว์ทั้งหลายก็พากันมืดมนอนธการ ไม่รู้จักข้อวัตรปฏิบัติที่จะนำตนให้พ้นทุกข์ ไม่รู้จักทางมรรค ผล นิพพาน กัลป์ที่พวกเราเกิดมานี้เป็นภัททกัลป์ที่เจริญ เพราะมีพระพุทธเจ้ามีพระธรรมและมีพระสงฆ์บริบูรณ์พร้อมมูลอยู่ ทั้งนี้ก็เพราะความอุบัติขึ้นแห่งพระพุทธ-เจ้า ดังนั้น ความอุบัติขึ้นแห่งพระพุทธเจ้าจึงเป็นของหายากประการที่หนึ่ง ของหายากประการที่หนึ่งนี้ เราก็ได้พบแล้ว

๒. มนุสฺสตฺตภาโว ทุลฺลโภ ของหายากประการที่ ๒ คือ การได้อัตตภาพเกิดมาเป็นมนุษย์ มีอวัยวะครบบริบูรณ์ ไม่เป็นบ้าใบ้เสียจริตผิดมนุษย์ ได้มาเพราะบุญกุศลแต่หนหลังแท้ ๆ บุญเก่าที่เราทำไว้ได้เป็นทุนมาบุญอันนั้น จึงหนุนให้กำเนิดเป็นคน การที่เราได้เป็นคนเต็มคนนี้ นับว่าเราได้เราได้พบของหายากประการที่ ๒ แล้ว

๓. ปพฺพชิตภาโว ทุลฺลโภ การได้บวชเป็นภิกษุสามเณรในพระพุทธศาสนาก็ดี การได้ตัดสินใจออกมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างนี้ก็ดี ได้ชื่อว่าเป็นของหายากในขั้นต้น ส่วนภิกษุสามเณรที่บวชแล้ว ได้เจริญสมถวิปัสสนากรรมฐาน ชื่อว่าได้พบของหายากอย่างยิ่งขั้นที่ ๒ การที่อุบาสกอุบาสิกาได้บวชกายวาจาและใจของตน โดยยอมเสียสละความสุขเพียงเล็กน้อยทางครอบครัว เพื่อหวังผลอันไพบูลย์ เรียกว่าพากันมาทำร่างกายอันเป็นของปฏิกูลน่าเกลียดนี้ให้เป็นของงามด้วยศีลสมาธิและปัญญา เมื่อเพียรพยายามเจริญไปบ่อย ๆ ไม่ท้อถอยก็จะพบของจริง คือสัจจะธรรมอย่างแน่นอน เข้าตำราที่ว่า งามอยู่ที่ผี ดีอยู่ที่ละ เป็นพระอยู่ที่จริง เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้ที่นุ่งดำ ห่มดำ นุ่งขาว ห่มขาว นี่แหละชื่อว่าพากันมาบวชแล้ว และได้สมญาว่าเป็น พระ ตามขึ้นมาเพราะอำนาจแห่งสัจจธรรม ดังคำที่ท่านพระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวไว้ว่า

โย จ อิมํ ปฏิปตฺตึ ปฏิปชฺชติ โส ภิกฺขุ นาม โหติ ผู้ใดปฏิบัติตามข้อปฏิบัตินี้ ผู้นั้นชื่อว่าเป็นพระ

ปฏิปนฺนโก หิ เทโว วา โหตุ มนุสโส วา ภิกฺขูติ สงฺขยํ คจฺฉติเยว จริงอยู่ ผู้ที่เจริญวิปัสสนานี้จะเป็นเทวดาก็ตาม เป็นมนุษย์ก็ตาม ย่อมได้นามว่าเป็นพระ ทั้งนั้น ดังนี้

ฉะนั้น ท่านที่เป็นอุบาสกอุบาสิกา ขอให้เข้าใจไว้เถิดว่า ถึงเรายังไม่มีโอกาสได้บวช นุ่งเหลือง ห่มเหลืองก็ตาม ถ้าได้ปฏิบัติตนให้เจริญด้วยคุณธรรมเช่นนี้แล้วก็จัดว่าอยู่ในข่ายแห่งการบวชแล้ว ดังนั้น การบวชนี้จึงนับว่าเป็นของหาได้ยากอย่างยิ่งจัดเป็นของหายาก ประการที่ ๓ ข้อนี้ผู้ที่ปฏิบัติแล้วก็ได้ชื่อว่า ได้พบแล้ว ผู้ที่ยังไม่ได้ปฏิบัติ ถ้ามีความหวังและตั้งใจจะปฏิบัติอยู่ก็จะได้พบในโอกาสต่อไป

๔. สทฺธาสมฺปนฺโน ทุลฺลโภ ของหายากประการที่ ๔ คือ ความเป็นผู้มีศรัทธาเชื่อต่อพระปัญญา ความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า และยินดีประพฤติปฏิบัติตาม เช่นให้ทาน รักษาศีล ฟังธรรม เจริญสมถวิปัสสนากรรมฐานเช่นนี้เรียกว่า เป็นผู้มีความเห็นถูก คือ เป็นสัมมาทิฏฐินี้จัดเป็นศรัทธาอันแท้จริง

ศรัทธา นั้น แบ่งเป็น ๒ คือ ปกติศรัทธา ๑ ภาวนาศรัทธา ๑

ปกติศรัทธา นั้น ได้แก่ศรัทธาของพระพุทธศาสนิกชนที่พากันทำบุญทำทานรักษาศีล ฟังธรรม ตามปกติ

ภาวนาศรัทธา นั้น ได้แก่ศรัทธาของผู้เจริญ วิปัสสนากรรมฐาน เห็นรูปเห็นนาม เห็นพระไตรลักษณ์ ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน รวมเป็นศรัทธา ๒ ประการผู้ที่ถึงพร้อมด้วยศรัทธาทั้ง ๒ ประการนี้ นับว่าหาได้ยากอย่างยิ่ง ดังนั้นการถึงพร้อมด้วยศรัทธาจึงเป็นของหายากประการที่ ๔

การที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้ ก็เพื่อบำเพ็ญของหายากให้บริบูรณ์เพิ่มพูนศีล สมาธิ ปัญญา ให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้น ตั้งแต่ขั้นต่ำจนถึงขั้นสูง อธิบายว่า ศีลนั้นแบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ โลกิยศีล ได้แก่ศีล ๕—๘—๑๐—๒๒๗ โลกุตตรศีล ได้แก่ศีลในองค์มรรค เกิดแก่ท่านผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น เรียกว่า อธิศีล สมาธิก็

ออกเป็น ๒ อย่าง คือ โลกียสมาธิ ได้แก่สมาธิของท่านผู้เจริญสมถะและวิปัสสนา แต่ยังไม่ถึงมรรค ผล โลกุตตรสมาธิ ได้แก่สมาธิในองค์มรรคเกิดขึ้นแก่ผู้เจริญวิปัสสนาในขณะถึงมรรค ผล เรียกว่า อธิสมาธิ ปัญญาก็แบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ โลกียปัญญา ได้แก่ปัญญาที่ รู้บาป บุญ คุณ โทษ ประโยชน์ รู้รูปนาม รู้พระไตรลักษณ์ ยังไม่ถึงมรรค ผล นิพพาน โลกุตตรปัญญา ได้แก่ภาวนามยปัญญา ที่เกิดขึ้นแก่ท่านผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานในขณะที่ถึงมรรคผลนิพพานเรียกว่า อธิปัญญา

ผู้เจริญวิปัสสนาทุก ๆ คน ก็เพื่อบำเพ็ญไตรสิกขาเหล่านี้ให้บริบูรณ์ ดังนั้นจึงนับว่าเป็นบุญลาภอันสูงส่งที่สำคัญยิ่งที่เราได้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ โอกาสบัดนี้ ถ้าใครไม่ได้ทำก็จะเสียใจในภายหลังว่า เราเกิดมาเสียชาติเปล่า ๆ ได้พบพระพุทธศาสนาเพียงแต่ชื่อ แต่มิได้พบพระธรรม ฝ่ายผู้ที่ได้เจริญวิปัสสนาได้ดวงตาเห็นธรรมแล้ว ตนเองก็จะมีความปีติยินดีเป็นเหลือล้นพ้นที่จะนับจะประมาณ ทั้งได้ชื่อว่าเป็นผู้ได้บูชาต่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยการบูชาอย่างสูงสุด ดังที่ตรัสแก่ท่านพระอานนท์เถระว่า โย โข อานนฺท ภิกฺขุ วา ภิกฺขุนี วา อุปาสโก วาอุปาสิกา วา เป็นต้น ความว่าดูกร อานนท์ ผู้ใดเป็นภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ก็ตาม ถ้าปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ชื่อว่าได้สักการะเคารพนับถือบูชาเราตถาคตด้วยการบูชาอย่างยิ่ง ดังนี้ และยังได้ชื่อว่า เป็นผู้มีความจงรักภักดีต่อองค์สมเด็จพระชินศรีอีกด้วย ดังคำบาลีว่า ภิกฺขเว มยิ สสิเนโห ติสฺสสฺทิโส ว โหตุ เป็นต้น ความว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ผู้ที่มีความรักใคร่ในเรา จงเป็นเช่นกับพระติสสะเถิด ถึงชนทั้งหลายจะบูชาเราด้วยดอกไม้ธูปเทียนของหอมนานับประการ ก็ไม่ชื่อว่าได้บูชาเราโดยแท้จริง ส่วนชนทั้งหลายที่ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ชื่อว่าได้บูชาเราโดยแท้จริงนี้ นอกจากนี้ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ยังได้ชื่อว่าได้ช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนา ให้เจริญวัฒนาสถาพรสืบต่อไปด้วย ดังบาลีว่า

ยาว หิ อิมา จตสฺโส ปริสา มํ อิมาย ปฏิปตฺติปูชาย ปูเชสสนติ เป็นต้น ความว่าถ้าบริษัททั้ง ๔ นี้จักบูชาเราด้วยปฏิบัติบูชานี้อยู่เพียงใด ศาสนาของเราจักเจริญรุ่งเรืองอยู่เพียงนั้น เหมือนพระจันทร์เพ็ญลอยเด่นอยู่ท่ามกลางท้องฟ้า ฉะนั้น

การที่ท่านผู้มีบุญ ได้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในคราวนี้ จึงนับว่าเป็นการบำเพ็ญประโยชน์อันยิ่งใหญ่ไพศาล ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ตลอดจนถึงชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ด้วย

วุฑฺฒึ วิรุฬฺหึ เวปุลฺลํ ปปฺโปตุ พุทฺธสาสเน สุดท้ายนี้ ขอท่านจงถึงความเจริญ งอกงาม ไพบูลย์ ในพระพุทธศาสนา คือ ขอท่านจงได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน สมความปรารถนาของตน ๆ เทอญ

จบโอวาทโยคี

๑๔. เมื่อให้โอวาทจบแล้วส่วนกรรมฐานต่อคือผู้ที่เป็นอาจารย์เริ่มให้กรรมฐานแก่ผู้ที่จะเข้าปฏิบัติต่อไปเช่น

ก. สอนให้เดินจงกรม เช่น ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ สอนวิธียืน วิธีกลับ

ข. วิธีนั่ง เช่น เวลานั่งให้กำหนดท้องที่พองยุบว่า พองหนอ ยุบหนอ และสอนวิธีนอน

ค. สอนให้กำหนดเวทนาต่าง ๆ เช่นเวลาเจ็บให้กำหนดว่า เจ็บหนอ ๆ เป็นต้น

ฆ. สอนให้กำหนดจิตในเวลานึกคิดอารมณ์ต่าง ๆ เช่น เวลาคิดให้กำหนดว่า คิดหนอ ๆ เป็นต้น

ง. สอนให้กำหนดตามทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตัวอย่าง

๑. เวลาเห็น ให้กำหนดว่า เห็นหนอ เห็นหนอ

๒. เวลาได้ยิน ให้กำหนดว่า ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ

๓. เวลาได้กลิ่น ให้กำหนดว่า ได้กลิ่นหนอ ได้กลิ่นหนอ

๔. เวลาได้รส ให้กำหนดว่า รสหนอ รสหนอ

๕. เวลาถูกต้อง เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ให้กำหนดว่า ถูกหนอ ถูกหนอ

๖. เวลาคิด ให้กำหนดว่า คิดหนอ คิดหนอ

จ. สอนให้กำหนดอิริยาบถย่อย เช่น ก้าวไปถอยกลับ เหลียวซ้าย แลขวา คู้ เหยียด พาดสังฆาฏิ ถือบาตร ห่มจีวร นุ่งผ้า ห่มผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ยืน เดิน นั่ง นอน หลับ ตื่น พูด นิ่ง เป็นต้น

หมายเหตุ ในวันแรก ผู้ที่เป็นอาจารย์พิจารณาดูคนผู้ปฏิบัติก่อน ถ้าคนมีปริยัติน้อย หรือคนแก่ ให้สอนแต่เพียง จงกรม นั่งกำหนดท้องพองยุบ กำหนดเวทนา และ จิต เท่านี้ก็พอแล้ว ในวันต่อไปในเวลาสอบอารมณ์จึงค่อยเพิ่มขึ้นโดยลำดับ ๆ แม้คนหนุ่มหรือเด็ก ๆ ก็อนุโลมตามนี้ได้

๑๕. ผู้ปฏิบัติทราบแล้วกลับไปสู่ห้องของตน เริ่มลงมือปฏิบัติต่อไป

๑๖. ผู้ที่เป็นอาจารย์ต้องไปสอบอารมณ์ทุกวันและคอยเพิ่มบทเรียนให้ตามลำดับญาณ ตัวอย่าง ผู้ปฏิบัติถึงนามรูปปริจเฉทญาณแล้ว เพิ่มบทเรียนอีกคือ ให้กำหนดจิตเบื้องแรก เช่น อยากคู้ อยากเหยียด อยากลุก เป็นต้นผู้ปฏิบัติถึงปัจจัยปริคคหญาณ เดินจงกรมเพิ่มให้ ๒ ระยะ คือ ยกหนอ เหยียบหนอ เวลานั่งให้กำหนด พองยุบ นั่ง เป็นต้น ข้อสำคัญอย่าเพิ่มในวันเดียวถึง ๒ อย่าง

ถาม ในขั้นต่อไป โยคีบุคคลควรปฏิบัติอย่างไรบ้าง ?

ตอบ ผู้ปฏิบัติ ควรปฏิบัติตามแบบฝึกหัด ดังต่อไปนี้

แบบฝึกหัดที่ ๑

๑. เวลานั่ง ให้กำหนดที่ท้อง ซึ่ง พองขึ้น ในเวลาหายใจเข้า และ ยุบลงในเวลาหายใจออก นึกอยู่ในใจว่า พองหนอ ! ยุบหนอ ! ตามจังหวะที่ท้องพองและยุบ

๒. เวลานอน ก็ให้กำหนดที่ท้องว่า พองหนอ! ยุบหนอ! เช่นเดียวกัน

๓. เวลายืนให้กำหนดว่า ยืนหนอ! ยืนหนอ!

๔. เวลาเดินจงกรม ให้กำหนดเป็นระยะดังนี้ คือ

ขณะก้าวเท้าขวา ให้กำหนดว่า ขวาย่างหนอ! ขณะก้าวเท้าซ้าย ให้กำหนดว่า ซ้ายย่างหนอ! ทอดสายตาไปประมาณ ๔ ศอก เมื่อเดินไปสุดที่จงกรม จะกลับให้ยืน แล้วกำหนดว่า ยืนหนอ! ยืนหนอ! ต่อนั้นเอี้ยวตัวกลับ ขณะเอี้ยวตัวกลับ

ให้กำหนดว่า กลับหนอ! กลับหนอ! เมื่อกลับแล้วยืนอยู่ให้กำหนดว่า ยืนหนอ ๆ เมื่อเดินจงกรมต่อไป ก็ให้กำหนดเหมือนเดิมอีก

แต่ละแบบ ต้องทำให้ชำนาญคล่องแคล่ว จนได้สมาธิดีก่อนแล้ว จึงทำแบบฝึกหัดต่อ ๆ ไป

แบบฝึกหัดที่ ๒

๑. เวลานั่งให้กำหนดเป็น ๓ ระยะ คือ พองหนอ! ยุบหนอ! นั่งหนอ!

๒. เวลานอนให้กำหนดเป็น ๓ ระยะ คือ พองหนอ! ยุบหนอ! นอนหนอ! (๑)

๓. เวลายืนให้กำหนดว่า ยืนหนอ! ยืนหนอ! เท่านั้น จนกว่าจะเดินหรือนั่ง

๔. เวลาเดิน ให้ทำตามแบบฝึกหัดที่ ๑ ประมาณ ๓๐ นาทีก่อนแล้วให้เปลี่ยนวิธีกำหนดใหม่ คือ ขณะก้าวเท้าขวาหรือซ้ายไปนั้นให้กำหนดเป็น ๒ ระยะว่า ยกหนอ! เหยียบหนอ! ประมาณ ๓๐ นาที

ตัวอย่าง

ก. ให้กำหนดว่า ขวาย่างหนอ! ซ้ายย่างหนอ! ประมาณ ๓๐ นาที

ข. ให้กำหนดว่า ยกหนอ! เหยียบหนอ! ประมาณ ๓๐ นาที

แบบฝึกหัดที่ ๓

๑. เวลานั่งให้กำหนดเป็น ๔ ระยะ คือ พองหนอ! ยุบหนอ! นั่งหนอ! ถูกหนอ! ใจเพ่งตรงที่ถูกนั้นเป็นวงกลมประมาณเท่าเหรียญ ๑ บาท ให้จิตจ่ออยู่ตรงนั้น

๒. เวลานอน ให้กำหนดเป็น ๔ ระยะ คือ พองหนอ! ยุบหนอ! นอนหนอ! ถูกหนอ!

๓. เวลายืน ให้กำหนดว่า ยืนหนอ! ยืนหนอ!

๔. เวลาเดิน ให้ทำตามแบบฝึกหัดที่ ๑ - ๒ ก่อน ประมาณแบบละ ๒๐ นาที

---

(๑) กำหนดจนรูปนั่งรูปนอนปรากฏแก่ใจอย่างชัดเจนประดุจส่องกระจก ฉะนั้น

แล้วให้เปลี่ยนวิธีกำหนดใหม่ คือ ขณะก้าวเท้าขวาหรือซ้ายไปนั้น ให้กำหนดเป็น ๓ ระยะ ยกหนอ! ย่างหนอ! เหยียบหนอ!

ตัวอย่าง

ก. ให้กำหนดว่า ขวาย่างหนอ! ซ้ายย่างหนอ! ประมาณ ๒๐ นาที

ข. ให้กำหนดว่า ยกหนอ! เหยียบหนอ! ประมาณ ๒๐ นาที

ค. ให้กำหนดว่า ยกหนอ! ย่างหนอ! เหยียบหนอ! ประมาณ ๒๐ นาที

แบบฝึกหัดที่ ๔

๑. เวลานั่ง ให้กำหนดเป็น ๔ ระยะ คือ พองหนอ! ยุบหนอ! นั่งหนอ! ถูกหนอ! เหมือนแบบที่ ๓

๒. เวลานอนให้กำหนดเป็น ๔ ระยะคือ พองหนอ! ยุบหนอ! นอนหนอ! ถูกหนอ!

๓. เวลายืน ให้กำหนดว่า ยืนหนอ! ยืนหนอ!

๔. เวลาเดิน ให้ทำตามแบบฝึกหัดที่ ๑—๒—๓ ก่อนประมาณแบบละ ๒๐ นาที แล้วก็เปลี่ยนวิธีกำหนดใหม่ คือก้าวเท้าขวาหรือซ้ายไป ให้กำหนดเป็น ๔ ระยะว่า ยกส้นหนอ! ยกหนอ! ย่างหนอ! เหยียบหนอ! ประมาณ ๓๐ นาที

ตัวอย่าง

ก. ให้กำหนดว่า ขวาย่างหนอ! ซ้ายย่างหนอ! ประมาณ ๒๐ นาที

ข. ให้กำหนดว่า ยกหนอ! เหยียบหนอ! ประมาณ ๑๐ นาที

ค. ให้กำหนดว่า ยกหนอ! ย่างหนอ! เหยียบหนอ! ประมาณ ๒๐ นาที

ง. ให้กำหนดว่า ยกส้นหนอ! ยกหนอ! ย่างหนอ! เหยียบหนอ! ประมาณ ๒๐ นาที

แบบฝึกหัดที่ ๕

๑. เวลานั่งให้กำหนดเป็น ๔ ระยะ คือ พองหนอ! ยุบหนอ! นั่งหนอ! ถูกหนอ! กายถูกที่ไหน ให้กำหนดที่นั้น

ตัวอย่าง

(๑) พองหนอ! ยุบหนอ! นั่งหนอ! ถูกหนอ! หมายถึงก้นกบซ้ายถูก

(๒) พองหนอ! ยุบหนอ! นั่งหนอ! ถูกหนอ! หมายถึงก้นกบขวาถูก

(๓) พองหนอ! ยุบหนอ! นั่งหนอ! ถูกหนอ! หมายถึงเข่าขวาถูก

(๔) พองหนอ! ยุบหนอ! นั่งหนอ! ถูกหนอ! หมายถึงเข่าซ้ายถูก

(๕) พองหนอ! ยุบหนอ! นั่งหนอ! ถูกหนอ! หมายถึงตาตุ่มขวาถูก

(๖) พองหนอ! ยุบหนอ! นั่งหนอ! ถูกหนอ! หมายถึงตาตุ่มซ้ายถูก

๒. เวลานอน ให้กำหนดเป็น ๔ ระยะเช่นกัน คือ พองหนอ! ยุบหนอ! นั่งหนอ! ถูกหนอ! เป็นต้น

๓. เวลายืน ให้กำหนดว่า ยืนหนอ ยืนหนอ

๔. เวลาเดิน ให้ทำตามแบบฝึกหัดที่ ๑—๒—๓—๔ แบบละ ๒๐ นาที แล้วให้เปลี่ยนวิธีกำหนดใหม่ คือขณะก้าวเท้าขวาหรือซ้ายไป ให้กำหนดเป็น ๕ ระยะว่า ยกส้นหนอ! ยกหนอ! ย่างหนอ! ลงหนอ! ถูกหนอ! ประมาณ ๒๐ นาที

ตัวอย่าง

ก. ให้กำหนดว่า ขวาย่างหนอ! ซ้ายย่างหนอ! ประมาณ ๒๐ นาที

ข. ให้กำหนดว่า ยกหนอ! เหยียบหนอ! ประมาณ ๒๐ นาที

ค. ให้กำหนดว่า ยกหนอ! ย่างหนอ! เหยียบหนอ! ประมาณ ๒๐ นาที

ฆ. ให้กำหนดว่า ยกส้นหนอ! ยกหนอ! ย่างหนอ! เหยียบหนอ! ประมาณ ๒๐ นาที

ง. ให้กำหนดว่า ยกส้นหนอ! ยกหนอ! ย่างหนอ! ลงหนอ! ถูกหนอ! ประมาณ ๒๐ นาที

แบบฝึกหัดที่ ๖

๑. เวลานั่งให้กำหนดดังนี้ คือ

(๑) พองหนอ! ยุบหนอ! นั่งหนอ! ถูกหนอ! หมายถึงก้นกบขวาถูก

(๒) พองหนอ! ยุบหนอ! นั่งหนอ! ถูกหนอ! หมายถึงก้นกบซ้ายถูก

(๓) พองหนอ! ยุบหนอ! นั่งหนอ! ถูกหนอ! หมายถึงเข่าขวาถูก

(๔) พองหนอ! ยุบหนอ! นั่งหนอ! ถูกหนอ! หมายถึงเข่าซ้ายถูก

(๕) พองหนอ! ยุบหนอ! นั่งหนอ! ถูกหนอ! หมายถึงตาตุ่มขวาถูก

(๖) พองหนอ! ยุบหนอ! นั่งหนอ! ถูกหนอ! หมายถึงตาตุ่มซ้ายถูก

(๗) พองหนอ! ยุบหนอ! นั่งหนอ! ถูกหนอ! ถูกจี้ไปตามตัวเป็นแห่งๆ ไป

๒. เวลานอน ให้กำหนดดังนี้ คือ พองหนอ! ยุบหนอ! นอนหนอ! ถูกหนอ!

๓. เวลายืน ให้กำหนดว่า ยืนหนอ! ยืนหนอ!

๔. เวลาเดินให้กำหนดดังนี้

ก. ให้กำหนดว่า ขวาย่างหนอ! ซ้ายย่างหนอ! ประมาณ ๕ นาที

ข. ให้กำหนดว่า ยกหนอ! เหยียบหนอ! ประมาณ ๕ นาที

ค. ให้กำหนดว่า ยกหนอ! ย่างหนอ! เหยียบหนอ! ประมาณ ๑๐ นาที

ฆ. ให้กำหนดว่า ยกส้นหนอ! ยกหนอ! ย่างหนอ! เหยียบหนอ! ประมาณ ๑๐ นาที

ง. ให้กำหนดว่า ยกส้นหนอ! ยกหนอ! ย่างหนอ! ลงหนอ! ถูกหนอ! ประมาณ ๑๐ นาที

จ. ให้กำหนดเพิ่มใหม่เป็น ๖ ระยะ ยกส้นหนอ! ยกหนอ! ย่างหนอ! ลงหนอ! ถูกหนอ! กดหนอ! ประมาณ ๒๐ นาที

แบบฝึกหัดที่ ๗

๑. เมื่อเดินจงกรมไปสุดทางแล้ว หยุดยืน จะหันกลับ เวลาหยุดให้กำหนดว่า อยากหยุดหนอ! อยากหยุดหนอ! เวลาหยุดให้กำหนดว่า หยุดหนอ! หยุดหนอ! เวลาจะกลับให้กำหนดว่า อยากจะกลับหนอ! อยากจะกลับหนอ! เวลากลับให้กำหนดว่า กลับหนอ! กลับหนอ! เวลายืนอยู่ให้กำหนดว่า ยืนหนอ! ยืนหนอ! แล้วจึงเดินและกำหนดเหมือนอย่างกล่าวมาแล้วต่อไป

๒. เวลาจะเหลียวซ้ายแลขวาเป็นต้น ให้กำหนดว่า อยากเหลียวหนอ ๆ ขณะเหลียวให้กำหนดว่า เหยียดหนอ ๆ

๓. เวลาจะคู้ จะเหยียด ให้กำหนดว่า อยากคู้หนอ ๆ อยากเหยียดหนอ ๆ ขณะจะคู้หรือเหยียด ให้กำหนดว่า คู้หนอ ๆ! เหยียดหนอ ๆ!

๔. เวลาจะจับสิ่งของต่าง ๆ เช่น ผ้านุ่ง ผ้าห่ม บาตร ถ้วย โถ โอ จาน เป็นต้น ให้กำหนดว่า เห็นหนอ! อยากจับหนอ! ขณะยื่นมือไป ให้กำหนดว่า ไปหนอ! ขณะถูก ให้กำหนดว่า ถูกหนอ! ขณะจับให้กำหนดว่า จับหนอ! ขณะจับของแล้วหยิบยกมา ให้กำหนดว่า มาหนอ! มาหนอ! เป็นต้น

๕. เวลาจะบริโภคอาหาร หรือดื่ม, เคี้ยว, ลิ้ม, เสีย ให้กำหนดทำนองเดียวกัน

ตัวอย่าง

(๑)	ขณะเห็นอาหาร	ให้กำหนดว่า	เห็นหนอ ๆ
(๒)	ขณะอยาก	,,	อยากหนอ ๆ
(๓)	ขณะยื่นมือไป	,,	ไปหนอ ๆ
(๔)	ขณะมือถูก	,,	ถูกหนอ ๆ
(๕)	ขณะจับ	,,	จับหนอ ๆ
(๖)	ขณะยกขึ้น	,,	ยกหนอ ๆ
(๗)	ขณะอ้าปาก	,,	อ้าหนอ ๆ
(๘)	ขณะถูกปาก	,,	ถูกหนอ ๆ
(๙)	ขณะเคี้ยว	,,	เคี้ยวหนอ ๆ
(๑๐)	ขณะกลืน	,,	กลืนหนอ ๆ
(๑๑)	ขณะหมด	,,	หมดหนอ ๆ

๖. เวลาถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ให้กำหนดว่า อยากถ่ายหนอ! กำลังถ่ายให้กำหนดว่า ถ่ายหนอ ๆ!

๗. เวลาจะเดิน ยืน นั่ง จะหลับ ตื่น พูด นิ่ง ให้กำหนดว่า อยากเดินหนอ! อยากยืนหนอ! อยากนั่งหนอ! อยากหลับหนอ! ตื่นหนอ! อยากพูดหนอ! นิ่งหนอ!

แบบฝึกหัดที่ ๘

๑. ขณะเห็น ให้กำหนดว่า เห็นหนอ ๆ
๒. ขณะได้ยิน ,, ได้ยินหนอ ๆ
๓. ขณะได้กลิ่น ,, ได้กลิ่นหนอ ๆ
๔. ขณะลิ้มรส ,, รสหนอ ๆ
๕. ขณะกายถูกต้อง ,, ถูกหนอ ๆ
๖. ขณะคิด ,, คิดหนอ ๆ

แบบฝึกหัดที่ ๙

๑. ขณะที่นั่งกำหนดว่า พองหนอ! ยุบหนอ! อยู่นั้น ถ้าทุกขเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ให้หยุดกำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ นั้นไว้ก่อน แล้วไปกำหนดทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นนั้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย เป็นต้น ให้กำหนดว่า ปวดหนอ ๆ เมื่อยหนอ ๆ เจ็บหนอ ๆ ถ้าเวทนากล้า ทนไม่ได้ ให้หยุดการกำหนดเวทนานั้นเสีย กลับไปกำหนดว่า พองหนอ! ยุบหนอ! ต่อไป ถ้าเวทนาไม่หาย จึงพลิกหรือเปลี่ยนอิริยาบถเสีย

๒. ถ้าความสบายเกิดขึ้น ให้กำหนดว่า สบายหนอ! สบายหนอ!

๓. เวลานอน เวลายืน ถ้าความสบายก็ดี ความไม่สบายก็ดี หรือความเฉย ๆ ก็ดี อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ให้กำหนดไปตามอย่างนั้นว่า สบายหนอ! ไม่สบายหนอ! เฉย ๆ หนอ!

ถ้าเวทนาเกิดขึ้นในเวลาเดินจงกรม ให้หยุดเดินก่อน แล้วให้กำหนดเวทนาตามนัยที่กล่าวแล้ว

หมายเหตุ เวลานิมิตอย่างใดอย่างหนึ่ง มีแสงสว่าง หรือรูปภูเขาเป็นต้นปรากฏทางใจ ให้กำหนดว่า เห็นหนอ! จนกว่าจะหาย

แบบฝึกหัดที่ ๑๐

๑. เวลานั่ง ถ้าเกิดอยากได้อะไรขึ้น ให้กำหนดว่า อยากได้หนอ! หรือโลภะหนอ!

๒. ถ้านั่งนอนไม่ชอบใจ อยากจะลุกขึ้นก็ดี หรือเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง คิดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แล้วไม่ชอบใจก็ดี ให้กำหนดว่า ไม่ชอบหนอ ๆ หรือ โทสะหนอ ๆ

๓. ถ้าง่วงนอน ให้กำหนดว่า ง่วงหนอ ๆ!

๔. ถ้าจิตฟุ้งซ่าน ,, ฟุ้งหนอ ๆ!

๕. ถ้าสงสัย ,, สงสัยหนอ ๆ!

๖. ถ้าความโลภ ความโกรธ ความฟุ้งซ่าน ความสงสัย เป็นต้น ปราศจาก ไป ก็ให้กำหนดรู้เช่นกัน

๗. เวลาเดินจงกรม ถ้าจิตฟุ้งขึ้นมา ให้หยุดเดินแล้ว กำหนดว่า ฟุ้งหนอ ๆ! เมื่อความฟุ้งนั้นหายไปแล้วจึงเดินจงกรมต่อไป

แบบฝึกหัดที่ ๑๑

๑. ถ้าจิตยินดีต่อ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะพึงรู้ว่า เป็นความยินดีต่อ กามคุณทั้ง ๕ ให้กำหนดว่า ยินดีหนอ ๆ!

๒. เมื่อจิตคิดเบียดเบียนเกิดขึ้น พึงรู้ว่าเป็นโทสะหรือพยาบาทให้กำหนดว่า โทสะหนอ ๆ! หรือพยาบาทหนอ ๆ!

๓. เมื่อง่วงเหงา หดหู่ พึงรู้ว่าเป็นถีนมิทธะให้กำหนดว่า ง่วงหนอ ๆ!

๔. ถ้าจิตฟุ้งซ่าน รำคาญ เสียใจ พึงรู้ว่าเป็นอุทธัจจะกุกกุจจะ ให้กำหนดว่า ฟุ้งหนอ ๆ! เป็นต้น

๕. เมื่อความสงสัยในรูป. นาม. ปรมัตถ์ บัญญัติเกิดขึ้น พึงรู้ว่าเป็นวิจิกิจฉา ให้กำหนดว่า สงสัยหนอ ๆ!

แบบฝึกหัดที่ ๑๒

๑. เวลานั่งให้กำหนดว่า อยากนั่งหนอ ๆ! แล้วจึงค่อย ๆ ย่อตัวลงเป็น ระยะ ๆ พร้อมกับกำหนดว่า นั่งหนอ ๆ! จนกว่าจะถึงพื้น กำหนดให้ได้ประมาณ ๘–๙–๑๐ ระยะ

๒. เมื่อกำหนดว่า พองหนอ! ยุบหนอ! นั่งหนอ! ถูกหนอ! อยู่ เกิดคัน ขึ้น ให้กำหนดว่า คันหนอ ๆ! เมื่อกำหนดยังไม่หายคัน อยากจะเกาให้กำหนดว่า อยากเกาหนอ ๆ เวลามือเคลื่อนไปจะเกาให้กำหนดตามไปเป็นระยะ ๆ ว่า ไปหนอ ๆ!

เวลามือถูกให้กำหนดว่า ถูกหนอ ๆ! ขณะเกาให้กำหนดว่า เกาหนอ ๆ! เมื่ออาการคันนั้นหายไป ให้กำหนดว่า หายหนอ ๆ! เมื่อจะเอามือลง ให้กำหนดตามเป็นระยะ ๆ ว่า ลงหนอ ๆ! จนถึงที่วาง ตั้งต้นกำหนดว่า พองหนอ! ยุบหนอ! นั่งหนอ! ถูกหนอ! ต่อไป

แบบฝึกหัดที่ ๑๓

วันที่ ๑

๑. ให้ตั้งใจอธิษฐานว่าธรรมวิเศษเบื้องสูงที่ยังไม่เกิดขึ้นขอจงให้ได้เห็นธรรมวิเศษภายใน ๒๔ ชั่วโมงนี้ จะเริ่มตั้งอธิษฐานเวลาไรก็ได้ แต่ต้องให้ถึง ๒๔ ชั่วโมง

๒. เมื่อตั้งอธิษฐานแล้วให้เดินจงกรมก่อน แล้วนั่งกำหนดว่า พองหนอ! ยุบหนอ! นั่งหนอ! ถูกหนอ! เหมือนที่อธิบายมาแล้ว ทำสลับกันไปจนถึง ๒๔-ชั่วโมง

วันที่ ๒

เดินจงกรมแล้ว อธิษฐานว่า "ภายใน ๒๔ ชั่วโมงขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก" แล้วกำหนดพองยุบต่อไปตามที่เคย

แบบฝึกหัดที่ ๑๔

๑. ให้เดินจงกรมก่อน แล้วปฏิบัติดังต่อไปนี้

ก. ให้อธิษฐานคราวละ ๑ ชั่วโมงว่า ขอให้อาการเกิดดับจงปรากฏขึ้นหลาย ๆ ครั้ง อย่างต่ำที่สุดหนึ่งชั่วโมง ต่อ ๕ ครั้ง

ข. ถ้าภายใน ๑ ชั่วโมง อาการเกิดดับนั้นยังปรากฏได้ชัดแจ้งและถี่ขึ้นอย่างต่ำ ๑ ชั่วโมงต่อ ๕ ครั้ง เมื่อเป็นเช่นนี้ ให้ลดเวลาอธิษฐานลงมาเพียง ๓๐ นาที คือ ให้อธิษฐานว่าภายใน ๓๐ นาที นี้ขอให้อาการเกิดดับนั้น ปรากฏขึ้นหลาย ๆ ครั้ง

ค. ให้อธิษฐานโดยทำนองนั้น แล้วลดลงไปจนถึง ๑๕–๑๐–๕ นาที ภายใน ๕ นาที อาการเกิดดับอาจจะปรากฏขึ้นถึง ๖ ครั้ง หรือ ๑ ครั้ง เป็นอย่างต่ำ

๒. นั่งให้ได้ ๑ ชั่วโมง จึงเปลี่ยนอิริยาบท โดยมิให้ลุกจากที่เลย

๓. ให้ทำสลับกันไปอย่างนี้ จนครบ ๒๔ ชั่วโมง

แบบฝึกหัดที่ ๑๕

๑. ให้เดินจงกรมก่อน แล้วนั่งอธิษฐานว่าขอให้ได้สมาธิแน่นิ่งไปถึง ๕ นาที แล้วกำหนดว่า พองหนอ! ยุบหนอ! นั่งหนอ! ถูกหนอ! จิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์แล้วดับนิ่งไปได้จนครบ ๕ นาที จึงจะเป็นอันถูกต้อง ถ้าตรวจดูนาฬิกาเห็นว่ายังไม่ถึง ให้พยายามทำจนถึง ๕ นาที ถ้าเกินไปยิ่งดี

๒. ให้อธิษฐานให้ได้สมาธิแน่นิ่งไปได้ถึง ๑๐ นาที ถ้าทำยังไม่ได้ให้พยายามทำจนได้อย่างชำนาญแล้วจึงฝึกทำต่อไปทีละขั้น ๆ ดังนี้ คือ ๑๕ นาที ๒๐ นาที ๓๐ นาที ๑ ชั่วโมง ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง ๔ ชั่วโมง ๕ ชั่วโมง ๖ ชั่วโมง ๗ ชั่วโมง ๘ ชั่วโมง ตามลำดับ จนถึง ๒๔ ชั่วโมง

๓. การคำนวณนาทีหรือชั่วโมงนั้น ให้ตั้งต้นแต่ขณะที่แน่นิ่งไปนั้น จะไม่รู้สึกสัมผัสใดๆ เหมือนหลับ แต่ไม่ใช่หลับ เมื่อถึงกำหนดที่อธิษฐานไว้ก็ให้รู้สึกตัวขึ้นมาเองเหมือนตื่น แต่ไม่ใช่ตื่น

แบบฝึกหัดที่ ๑๖

ท่านผู้ปฏิบัติดีแล้วประสงค์จะเป็นครูสอนต่อไปพึงหัดปฏิบัติพิเศษ ดังนี้

ครั้งที่ ๑ ให้ทำ ๑ วัน

๑. ให้เดินจงกรมก่อนแล้วจึงนั่งเข้าที่ แล้วอธิษฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมง ขอให้รูปนามที่เกิดดับปรากฏชัดแจ้ง กำหนดว่า พองหนอ! ยุบหนอ! นั่งหนอ! ถูกหนอ! จนครบ ๑ ชั่วโมง เมื่อกำหนดอยู่อย่างนี้จะเห็นอาการเกิดดับของรูปนามชัดขึ้นกว่าแต่ก่อนนี้เรียกว่า อุทยัพพยญาณ

๒. ในชั่วโมงที่ ๒ ให้อธิษฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมงขอให้เห็นแต่รูปนามที่ดับไป ๆ แล้วกำหนดว่า พองหนอ! ยุบหนอ! นั่งหนอ! ถูกหนอ! จนครบ ๑ ชั่วโมง เมื่อกำหนดอยู่อย่างนี้ จะเห็นแต่ความดับของรูปนามอย่างเดียว คืออาการดับของรูปนาม จะปรากฏชัดเจนแจ่มแจ้งกว่าแต่ก่อน นี้เรียกว่า ภังคญาณ

ครั้งที่ ๒ ให้ทำ ๑ วัน

ให้เดินจงกรมก่อนแล้วจึงนั่งเข้าที่แล้วอธิษฐานว่าภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ขอให้ภยญาณเกิดขึ้นให้มาก แล้วกำหนดว่ง พองหนอ! ยุบหนอ! นั่งหนอ! ถูกหนอ! จนกว่าจะครบ ๑ ชั่วโมง ในขณะที่นั่งกำหนดอย่างนี้จะมีอาการเกิดความกลัวขึ้น นี้เรียก จะมีอาการเกิดความกลัวขึ้น ภยญาณ

๒. ในชั่วโมงที่ ๒ ให้อธิษฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้อาทีนวญาณเกิดขึ้นให้มากแล้วกำหนดว่า พองหนอ! ยุบหนอ! นั่งหนอ! ถูกหนอ! อย่างนี้จนครบ ๑ ชั่วโมง ในขณะที่นั่งกำหนดอยู่ จะเห็นโทษของรูปนามนานาประการ เช่น เจ็บ ป่วย ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาเป็นต้น นี้เรียยว่า อาทีนวญาณ

๓. ในชั่วโมงที่ ๓ ให้อธิษฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้นิพพิทาญาณเกิดขึ้นให้มาก แล้วกำหนดว่า พองหนอ! ยุบหนอ! นั่งหนอ! ถูกหนอ! จนกว่าจะครบ ๑ ชั่วโมง ในขณะที่นั่งกำหนดอยู่อย่างนี้ จะมีความเบื่อหน่ายเกิดขึ้น คือจะเห็นรูปนามนี้เต็มไปด้วยของปฏิกูลน่าเกลียด มีแต่ทุกข์ มีแต่โทษ ไม่น่ายินดี น่าเบื่อหน่าย นี้เรียกว่า นิพพิทาญาณ

ครั้งที่ ๓ ให้ทำ ๑ วัน

๑ ให้เดินจงกรมก่อนจึงนั่งเข้าที่ แล้วอธิษฐานว่าภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้มุญจิตุกัมยตาญาณ เกิดขึ้นให้มากแล้วกำหนดว่า พองหนอ! ยุบหนอ! นั่งหนอ! ถูกหนอ! จนกว่าจะครบ ๑ ชั่วโมง ในขณะที่นั่งกำหนดอยู่อย่างนี้จะมีอาการอยากหนีอยากพ้น เกิดขึ้นโดยลำดับ นี้เรียกว่า มุญจิตุกัมยตาญาณ

๒. ในชั่วโมงที่ ๒ ให้อธิษฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ขอให้ปฏิสังขาญาณเกิดขึ้นให้มาก แล้วกำหนดว่า พองหนอ! ยุบหนอ! นั่งหนอ! ถูกหนอ! อย่างนี้จนครบ ๑ ชั่วโมง ในขณะที่นั่งกำหนดอย่างนี้จะมีอาการพยายามทำความเพียรหาทางหนีทางพ้นเกิดขึ้นโดยลำดับ นี้เรียกว่า ปฏิสังขาญาณ

๓. ในชั่วโมงที่ ๓ ให้อธิษฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ขอให้สังขารุเปกขาญาณเกิดขึ้นให้มาก แล้วกำหนดว่า พองหนอ! ยุบหนอ! นั่งหนอ! ถูกหนอ! จนกว่าจะ

ครบ ๑ ชั่วโมง ในขณะที่นั่งกำหนดอยู่อย่างนี้จะมีอาการวางเฉยในรูปนาม นี้เรียกว่าสังขารุเปกขาญาณ

ถาม การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามวิธีที่กล่าวแล้วนั้น จะมีอานิสงส์อย่างไรบ้าง ขอให้อธิบาย พร้อมทั้งยกหลักฐานประกอบ ?

ตอบ จะมีอานิสงส์หลายอย่าง ดังต่อไปนี้

๑. ทำคนให้ฉลาดรู้หลักความจริง คือรู้ปรมัตถธรรมไม่หลงอยู่ในบัญญัติธรรม อันเป็นเพียงโลกสมมติ

๒. ทำคนให้มีศีลธรรมและวัฒนธรรมอันดีงาม

๓. ทำคนให้รักใคร่สนิทสนมกลมกลืนกัน ให้กรุณาเอ็นดูสงสารกัน พลอยยินดีอนุโมทนาสาธุการ เมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี

๔. ทำคนให้เว้นจากการเบียดเบียนกัน เว้นจากเอารัดเอาเปรียบกัน

๕. ทำคนให้รู้จักตัวเอง และรู้จักปกครองตัวเอง คือ อ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวเป็น

๖. ทำคนให้เป็นคนว่านอนสอนง่าย ไม่มีมานะถือตัว ไม่เย่อหยิ่งจองหอง

๗. ทำคนให้หันหน้าเข้าหากัน ให้บรรจบกันเพราะต่างฝ่ายต่างลดทิฏฐิมานะลง

๘. ทำคนให้หนักแน่นในกตัญญูกตเวทิตาธรรม

๙. ทำคนให้เป็นพระ เพราะเหตุว่าการปฏิบัติธรรมนี้ย่อมเป็นไปเพื่อคุณสมบัติเหล่านี้ คือ

(๑) เพื่อละนิวรณ์ ๕

(๒) เพื่อละกามคุณ ๕

(๓) เพื่อละอุปาทานขันธ์ ๕

(๔) เพื่อละสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามฉันทะ พยาบาท

(๕) เพื่อละคติ ๕ คือ นรก ดิรัจฉาน ปิตติวิสัย มนุษย์ เทวดา

(๖) เพื่อละตระหนี่ ๕ คือ ตระหนี่อาวาส ตระหนี่ตระกูล ตระหนี่ลาภ ตระหนี่วรรณะ ตระหนี่ธรรมะ

(๗) เพื่อละสังโยชน์เบื้องบน ๕ คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา

(๘) เพื่อละเจโตขีละคือ ตาปูตรึงใจ ๕ คือ สงสัยในพระพุทธ สงสัยในพระธรรม สงสัยในพระสงฆ์ สงสัยในสิกขา โกรธไม่พอใจในเพื่อนพรหมจรรย์

(๙) เพื่อละเจโตวินิพันธะ คือเครื่องผูกพันจิตใจ ๕ คือไม่ปราศจากกำหนัด ชอบใจ รักใคร่ กระหาย เร่าร้อน ทะยานอยากในกาม ไม่ปราศจากกำหนัดในกาม ในรูป จนกระทั่งความสุขในการฉัน การนอน การรักษาศีล ประพฤติพรหมจรรย์เพื่อเทพนิกาย เป็นต้น

(๑๐) เพื่อก้าวล่วงเสียซึ่งโสกะ ปริเทวะ ดับทุกข์ โทมนัส บรรลุมรรค ผล ทำพระนิพพานให้แจ้ง

(๑๑) อานิสงส์อย่างสูงสุด ให้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ อย่างต่ำลงมาก็เป็นพระอนาคามี พระสกทาคามี พระโสดาบัน ถ้าต่ำลงมากว่านั้น ที่เป็นอย่างสามัญก็เป็นผู้มีคติเที่ยงที่จะไปทางสุคติ ตามหลักที่ว่า "อิมินาปน ญาเณน สมนฺนาคโต วิปสฺสโก พุทฺธสาสเน ลทฺธสฺสาโส ลทฺธปติฏฺโฐ นิยตคติโก จูฬโสตาปนฺโนนาม โหติ" บุคคลผู้มีปัญญาประจำขันธสันดาน เจริญวิปัสสนาแล้วย่อมสำเร็จเป็นจุลโสดาบันบุคคล ได้ความเบาใจ ได้ที่พึ่งอย่างดีในพระพุทธศาสนา มีคติเที่ยงที่จะไปทางสุคติ

อนึ่ง บุคคลผู้เจริญวิปัสนา มีดวงตาญาณเห็นความเกิดดับของรูปนาม ชื่อว่าเป็นผู้มีชีวิตอันประเสริฐดังบาลีว่า

โย จ วสฺสสตํ ชีเว อปสฺสํ อุทยพฺพยํ เอกาหํ ชีวิตํ เสยฺโย ปสฺสโต อุทยพฺพยํ

ผู้ที่เห็นความเกิดดับของรูปนาม ถึงมีชีวิตอยู่ได้เพียงวันเดียวก็ประเสริฐกว่าผู้ที่ไม่เห็นความเกิดดับของรูปนามซึ่งมีชีวิตอยู่ตั้งร้อยปี

ถาม การเจริญวิปัสสนากรรมฐานท่านองนี้ จะใช้เวลานานสักเท่าไร จึงจะได้ผลสมประสงค์?

ตอบ ถ้าเจริญติดต่อกันไป ตั้งแต่ ๗ วัน ๑๕ วัน ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗ เดือน หรือ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗ ปี ก็จะได้ผลสมประสงค์ ตามแต่วาสนาบารมีแก่กล้าหรือย่อหย่อน และที่กล่าวกำหนดมานี้ หมายถึงบุคคลที่มีวาสนาบารมีพอปานกลาง ถ้าท่านผู้ใดวาสนาบารมีแก่กล้าเจริญเวลาเช้า ย่อมจะได้ผลสมประสงค์ในเวลาเย็นหรือเจริญในเวลาเย็น ย่อมจะได้ผลสมประสงค์ในเวลาเช้า ดังคำอรรถกถาจารย์กล่าวไว้ว่า

"ติกฺขปญฺญํ ปน สนฺธาย ปาโตว อนุสิฏฺโฐ สายํ วิเสสํ อธิคมิสฺสติ สายํ อนุสิฏฺโฐ ปาโต วิเสสํ อธิคมิสฺสตีติ วุตฺตํ"

ที่ท่านกล่าวไว้ว่า "สอนในเวลาเช้า จักได้บรรลุธรรมวิเศษในเวลาเย็น สอนในเวลาเย็น จักได้บรรลุธรรมวิเศษในเวลาเช้า" นี้หมายถึง ติกขบุคคล คือผู้มีวาสนาบารมีแก่กล้า ฉะนี้แล.

จบอธิบายวิธีเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ฯ

คำอธิษฐาน

อิทํ เม ปุญฺญํ อาสวกฺขยาวหํ โหตุ
อิทํ เม ปุญฺญํ นิพฺพานสฺส ปจฺจโย โหตุ
อิทํ เม ปุญฺญภาคํ สพฺพสตฺตานํ เทมิ

เตือนสติผู้ปฏิบัติธรรม

ผู้ปฏิบัติธรรมที่ได้ผ่านการปฏิบัติไปพอ
สมควรแก่วาสนาบารมีของตน ๆ แล้วควร
ประพฤติปฏิบัติตนต่อไปอย่างไรบ้าง ? ขอ
ถือโอกาสเตือนสติ ย่อ ๆ ดังต่อไปนี้คือ-

๑. ห้ามไม่ให้อวดกัน

การอวดกัน นั้น ถ้าเป็นสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงวางหลักสิกขาบทวินัยไว้แล้วว่า ถ้าภิกษุใดอวดอุตริมนุสสธรรม ซึ่งไม่มีในตน ภิกษุนั้นต้องอาบัติปาราชิก คือขาดจากการเป็นพระ ถ้าตนได้จริง ถึงจริง พูดอวด ก็ปรับอาบัติปาจิตตีย์ ทั้งนี้มิใช่พระองค์หวงธรรมเพราะว่าธรรมไม่ใช่ของที่จะต้องไปอวดกัน ใครปฏิบัติก็ได้ผลเฉพาะผู้ปฏิบัติเท่านั้น เหมือนกับการรับประทานอาหาร ใครรับประทานผู้นั้นก็อิ่ม จะรับประทานแทนกันและอิ่มแทนกันไม่ได้ การอวดกัน จึงถือว่าเป็นภัยอันร้ายแรงต่อพระพุทธศาสนา

๒. ผู้ปฏิบัติธรรมจะถูกคนถามเป็น ๓ จำพวก คือ

ก. ถามเพื่อคอยจับผิด

การถามเพื่อคอยจับผิด นั้น โดยมากผู้ถามเป็นคนไม่มีศรัทธา ไม่มีความเชื่อ ไม่มีความเลื่อมใส จึงได้ถามเพื่อคอยจับผิด เช่น เราไม่ได้เรียนปริยัติ เขาก็เอาปริยัติมาถาม เมื่อเราตอบไม่ถูกความประสงค์ของผู้ถาม หรือตอบไม่ได้ ก็จะเป็นเหตุให้ผู้ถามนั้นเข้าใจผิด และคอยจับผิดเช่น ถามว่า ในเวลาปฏิบัตินั้น รู้จักปฏิจจสมุปบาทไหม, เมื่อเราตอบว่า ไม่รู้ เขาก็จะพูดว่า การปฏิบัตินี้ไม่ถูก ไม่จริงเป็นต้น บางคนที่มีปริยัติมาก ย่อมจะถามว่าการนั่งเพ่งท้อง พอง ยุบ อยู่เฉย ๆ จะเกิดปัญญาได้อย่างไร พระพุทธเจ้าท่านทรงพิจารณา บุพเพนิวาสานุส-สติญาณ จุตูปปาตญาณ อาสวักขยญาณ

ด้วยปัญญา ปัญญาจะเกิด ต้องพิจารณามิใช่หรือ ดังนี้เป็นต้น ถ้าผู้ที่อ่อนปริยัติ ก็จะยอมจำนน คือตอบไม่ได้ ถ้าผู้มีปริยัติดี ปัญหาเช่นนี้เป็นของง่ายที่สุด และจะรู้ถึงเจตนาของผู้ถามได้ดีมากกว่า ผู้ถามนั้นมีน้ำใจอันขุ่นมัวหรือบริสุทธิ์ ผู้ที่ไม่เก่งปริยัติก็เป็นธรรมดาอยู่เองที่จะตอบไม่ได้ แม้ผู้ถามเป็นปถุชน ผู้ตอบเป็นพระอรหันต์ ก็ยังสู้กันไม่ได้ เรื่องนี้เคยมีมาแล้วแต่ครั้งพุทธกาล คือพระยามิลินทร์เป็นปุถุชน ถามพระอรหันต์ตั้งสองหมื่นองค์ก็ตอบไม่ได้ จึงต้องหนีเข้าป่าไป พระอรหันต์ต้องไปอาราธนานาคเสนเทพบุตรบนสวรรค์มาเกิด แล้วให้บวชในพระพุทธศาสนา ศึกษาเล่าเรียนพระ-ปริยัติจนแตกฉานในพระไตรปิฎก ได้ลงมือเจริญสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน แล้วจึงสามารถโต้ตอบกับพระยามิลินทร์ผู้เป็นปุถุชนได้

ข. ถามเพื่อยั่วกิเลส

การถามเพื่อยั่วกิเลส นั้น เช่น หาอุบายให้ผู้ปฏิบัติโกรธ เพื่อจะได้แสดงกิเลสออกมาให้เขาเห็น สุดแท้แต่กุศโลบายของผู้นั้น ฉะนั้น นักปฏิบัติต้องเป็นผู้อดทน ไม่ใจน้อย ไม่โกรธง่าย ไม่หุนหันพลันแล่น ต้องหนักแน่น ไม่หวั่นไหวต่อนินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์

ค. การถามเพื่อเอาอย่าง

การถามเพื่อเอาอย่าง นั้น คือ ผู้นั้นมีศรัทธอยากจะเข้าปฏิบัติ แต่อยากรู้ก่อนว่าเวลาจะถึง มรรค ผล นิพพาน นั้นเป็นอย่างไร ? เพื่อจะได้จำไว้ เวลาตัวเองไปปฏิบัติก็จะได้ผลเร็วขึ้น อันนี้เป็นภัย เพราะการจำหรือการเรียนแบบนั้น เป็นเพียงความรู้ขั้นสุตมยญาณกับจินตามยญาณเท่านั้น ยังไม่ใช่ภาวนามยญาณ ภาวนามยญานนั้นจะพึ่งจากคนอื่น จำจากคนอื่นเลียนแบบจากคนอื่น ก็ไม่ได้ จะนึกคิดค้นเดาเอาเอง ก็เป็น "วิปัสสนึก" คือ นึกค้นเดาเอาเอง มิใช่วิปัสสนา วิปัสสนาต้องรู้แจ้งเห็นจริงเฉพาะตัวเองแท้ ๆ ท่านเรียกว่า "ปจฺจตฺตํ" รู้เฉพาะตัว คือ ตัวเองต้องกำหนดทันปัจจุบัน เห็นรูปนาม พระไตรลักษณ์ ได้บรรลุมรรค ผล นิพพานจึงจะถูกต้อง

๓. พระโสดาบัน ๓ จำพวก คือ-

ก. มหาโสดาบัน

มหาโสดาบัน นั้น คือ ผู้นั้นมีศรัทธาจริง ตั้งใจจริง ปฏิบัติจริง รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค จริง ได้ผ่านญาณ ๑๖ ไปจริง ๆ เป็นมหาโสดาบันจริง ๆ

ข. อุลลปนโสดาบัน

อุลลปนโสดาบัน นั้น คือ เป็นโสดาบันปลอม ได้แก่ตัวไม่ได้บรรลุมรรคผลนิพพานจริงแต่ไปอวดผู้อื่นเพื่อให้เขาเชื่อและเลื่อมใส เมื่อได้โอกาสก็คอยโกหกหลอก-ลวงผู้อื่น อย่างนี้ เรียกว่าโสดาบันปลอม เพราะตนไม่ได้จริง ไม่ถึงจริง เป็นมหาโจรปล้นพระศาสนา บาปมาก

ค. อธิมานิกโสดาบัน

อธิมานิกโสดาบัน นั้น คือ บุคคลผู้ยิ่งด้วยมานะทิฏฐิ ถือตัวว่ามีปริยัติ ก็เอาปริยัติไปพูดอวดผู้อื่น โดยอาศัยทิฏฐิอันลามก ยกตนข่มท่าน ตัวไม่ได้ ไม่ถึง ก็อ้างว่าตัวได้ ตัวถึงมรรค ผล นิพพาน อย่างนี้ ก็เรียกว่าโสดาบันปลอม และเป็นมหา-โจรปล้นพระศาสนา เช่นกัน

๔. วิธีตอบแก่ผู้อื่นในเมื่อถูกถาม

คนส่วนมากเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์ จะต้องถูกถามว่าไปปฏิบัติธรรมเป็นอย่างไร, ได้สำเร็จชั้นไหน ? ดีไหม, ดีอย่างไร, นรก สวรรค์ มีไหม, มรรค ผล นิพพานมีไหม ? เป็นต้น

ผู้ปฏิบัติธรรมต้องตอบให้เป็น อย่าให้เป็นการกระทบกระเทือนผู้อื่นและตนเอง พูดน้อย อย่าพูดมากโบราณท่านสอนไว้ว่า "ปีบเปล่าตีดัง ปีบเต็มตีไม่ดัง" เราอาจจะตอบแต่น้อย ๆ เช่น ถูกเขา ถามว่า ไปปฏิบัติธรรมเป็นอย่างไรบ้าง ?

ตอบว่า ดี ทำให้ใจสบาย

ถามว่า ได้สำเร็จชั้นไหน ?

ตอบ การสำเร็จชั้นไหน หรือไม่สำเร็จนั้นเป็นเรื่องเฉพาะตัว เหมือนรับประทานอาหาร ใครรับประทานคนนั้นก็อิ่ม โบราณท่านว่า "กินเองจึงจะอ้วน"

ถามว่า ดีไหม?

ตอบว่า ดีมาก

ถามว่า ดีอย่างไร?

ตอบว่า สิ่งที่ไม่เคยรู้ ไม่เคยเห็น เราก็ได้รู้ได้เห็น

ถามว่า นรก สวรรค์ มรรค ผล นิพพาน มีจริงไหม?

ตอบว่า จะมีจริงหรือไม่นั้น เชิญไปปฏิบัติดูก็แล้วกัน เพราะเป็นของรู้ได้เฉพาะตัว

๕. ให้ช่วยกันเผยแผ่กองทัพธรรมของพระพุทธเจ้า

กองทัพทางโลก อันประกอบด้วยแสนยานุภาพอย่างมากมายนั้น สำหรับป้องกันและปราบปรามข้าศึกที่จะมารุกรานประเทศบ้านเมือง ส่วนแสนยานุภาพแห่งกองทัพธรรมสำหรับให้พุทธบริษัทพากันนำระเบิดปรมาณู ไปทิ้งที่กายนครป้องกันและปราบปรามข้าศึกภายใน คือ กิเลสทั้ง ๑๐ มี โลภ โกรธ หลง มานะ ทิฏฐิ ความไม่ละอายบาป ความไม่กลัวบาปเป็นต้น ปฏิวัติคนไม่ดี ให้กลับเป็นคนดี ทำคนดีอยู่แล้ว ให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไปเป็นทวีคูณ ถ้ากองทัพธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้ ยกขบวนไปถึงไหน จะมีความชุ่มชื่นเยือกเย็นไปทุกหย่อมหญ้า แม้ในคุกในตะรางก็ไม่เลือกที่รักไม่ผลักที่ชัง ถ้าบ้านใดได้พากันเข้ามาปฏิบัติทั้ง พ่อ แม่ ลูก หลาน แล้วบ้านนั้นจะได้นามใหม่ว่า "บ้านแสนสุข" เป็นแน่ ๆ

๖. ช่วยแนะนำมารดาบิดา ญาติมิตร

บิดามารดา เป็นผู้ที่มีบุญคุณต่อลูกมาก องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า บิดามารดานั้น เป็นพระพรหมของลูก เพราะประกอบด้วยพรหมวิหารธรรมทั้ง ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นบุพพเทวดา คือ เป็นเทวดาของลูก

ก่อนเทวดาทั้งหลาย เป็นอาหุเนยยบุคคลของลูก คือเป็นผู้ควรแก่เครื่องสักการะบูชาของลูกดุจพระทักขิเณยยบุคคลผู้ควรแก่ทักษิณาทานของชาวบ้าน ฉะนั้น

การที่ลูกได้พากันชักนำบิดามารดา ให้มาดื่มรสพระธรรมอันแสนเยือกเย็นแสนสบาย หายทุกข์โศกโรคภัยได้นี้ นับว่าเป็นการตอบแทนคุณของท่านสูงที่สุด ถ้าลูกคนใดได้ชักนำพ่อแม่ ให้ท่านได้ทำทาน รักษาศีล ฟังธรรม เจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ลูกคนนั้นชื่อว่าได้ตอบบุญคุณค่าข้าวป้อนน้ำนม ที่พ่อแม่ได้ถนอมกล่อมเกลี้ยงเลี้ยงเรามาตั้งแต่อ้อนแต่ออกจนเจริญเติบโตอย่างสูงสุด และถูกต้องตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างดีที่สุดด้วย

แม้การที่ได้ชักนำญาติสนิทมิตรสหายมาประพฤติปฏิบัติ ก็เป็นมหากุศลอันล้ำเลิศอยู่ เพราะฉะนั้น ท่านนักปฏิบัติจึงจำเป็นอยู่เองที่จะพยายามแนะนำมารดาบิดาและญาติมิตรให้ได้มาเข้าปฏิบัติธรรมตามทำนองคลองธรรม ดังกล่าวมานั้น

๗. ให้มีความสามัคคีกัน

ความสามัคคีกัน นั้น เป็นของสำคัญมาก มีแต่ความเจริญฝ่ายเดียวส่วนการแตกแยกนั้นนั้นไม่ดีเลย มีแต่ความเสื่อมฝ่ายเดียว เราทุกคนได้ปฏิญาณตนเป็นชาวพุทธคือเป็นลูกของพระพุทธเจ้า มีสมเด็จพ่อองค์เดียวกัน ศาสนาอันเดียวกัน โลกอันเดียวกัน การเกลียดกัน ชังกัน เบียดเบียนกัน เอารัดเอาเปรียบกัน แตกแยกกันทะเลาะวิวาทกัน ไม่มีประโยชน์อะไรเลย มีแต่ความเดือดร้อนฝ่ายเดียว อายุของคนๆหนึ่งไม่เกิน ๑๐๐ ปี ไม่มีใครอยู่ค้ำฟ้า ค้ำแผ่นดินหรอก ไม่กี่วันก็พากันกลับบ้านเก่าแล้ว ฉะนั้นเรารักกัน สามัคคีกัน ปรองดองกัน ดีกว่าชังกัน ดีกว่าแตกแยกกัน ดีกว่าไม่ปรองดองกันเป็นร้อยเท่าพันทวี องค์สมเด็จพระชินศรีจึงมีพระวาจาตรัสเทศนาสอนไว้ว่า

สุขา สงฺฆสฺส สามคฺคี

ความสามัคคีของหมู่ คือผู้อยู่ร่วมกัน นำมาแต่ความสุขฝ่ายเดียว

สามคฺคี วุฑฺฒิสาธิกา

ความสามัคคี มีแต่ความเจริญฝ่ายเดียว

๘. อย่าพูดว่า ทำกรรมฐานแล้วไม่ต้องทำบุญทำทานอะไรอีก

การทำบุญทำทานเป็นการสร้างความดี ไม่ใช่สร้างความชั่ว ผู้ที่มีใจเปี่ยมด้วยปสาทศรัทธาอันแก่กล้าอยู่เสมอ ย่อมจะบำเพ็ญทาน ศีล ภาวนาเป็นประจำ แม้โบราณท่านก็สอนไว้ว่า "อยากรวย อยากสวย อยากดี"

อยากรวย ให้พากันทำทาน

อยากสวย ให้พากันรักษาศีล

อยากดี ให้พากันเจริญภาวนา

เกิดเป็นคนต้องทำตนให้ได้องค์ ๓ จึงจะไม่เสียชาติเกิด บางคนเกิดมาร่ำรวยแต่รูปขี้เหร่เพราะชาติปางก่อนทำแต่ทาน แต่ไม่ได้รักษาศีล บางคนรูปสวย แต่ยากจน เพราะชาติก่อนรักษาแต่ศีล แต่ไม่ทำทาน บางคนมีปัญญาดีแต่ยากจนและไม่สวย เพราะชาติก่อนบำเพ็ญแต่ภาวนา แต่ไม่ได้ให้ทานและรักษาศีลเป็นคู่กันไป เพราะฉะนั้นต้องบำเพ็ญให้มีทั้ง ๓ อย่าง คือ ทาน ศีล ภาวนา จึงจะถูกหลัก

เรื่องนี้เคยมีนางสุมมาไปทูลถามพระพุทธเจ้าว่า พระพุทธเจ้าข้า มีคน ๒ คนในเวลาปฏิบัติธรรม มีศีล สมาธิ ปัญญาเท่าๆ กัน แต่อีกคนหนึ่งชอบทำทานบ่อยๆ คนหนึ่งไม่ทำเลย เวลาตายไปแล้ว ๒ คนนี้แตกต่างกันอย่างไรพระพุทธเจ้าข้า?

พระพุทธองค์ตอบว่า ดูก่อนนางสุมนา คนที่ทำทานนั้นตายไปแล้ว ถ้าไปเกิดในสวรรค์อุดมสมบูรณ์ดีทุกๆ อย่าง ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ก็อุดมสมบูรณ์ไม่อดอยาก ถ้าออกบวชเป็นพระในพระพุทธศาสนาก็เพียบพร้อมไปด้วยปัจจัย ๔ คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ ยาแก้ไข้ มีแต่คนมาง้อนง้อให้ใช้เสียซ้ำไป ส่วนคนที่ไม่ทำทานนั้นจะไปเกิดที่ไหนก็ยากจนเข็ญใจ มีแต่อาศัยเขาอยู่ แม้ออกบวชเป็นพระในพระพุทธศาสนาก็ขาดๆ เขินๆ มีแต่ขอเขาใช้ไม่อุดมสมบูรณ์เลยดังนี้ เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า บุญกุศลนั้นยิ่ง

ทำมากเท่าไรยิ่งดีนัก เพราะเป็นประโยชน์เป็นที่พึ่งแก่ตนทั้งโลกนี้และโลกหน้า ดังบาลีว่า

ปุญฺญานิ ปรโลกสฺมึ ปติฏฺฐา โหนฺติ ปาณินํ
บุญเป็นที่พึ่งสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า ดังนี้

๙. ปฏิบัติแล้ว อย่าพูดว่าไม่ได้อะไร

ทำดีได้อะไร? ได้ดี ทำชั่วได้อะไร? ได้ชั่ว ทำบุญได้อะไร? ได้บุญ ทำบาปได้อะไร? ได้บาป เขียนหนังสือได้อะไร? ได้หนังสือ ทำงานได้อะไร? ได้งาน ทำกรรมฐานได้อะไร? ได้กรรมฐาน ปฏิบัติได้อะไร? ได้ปฏิบัติ ปัญหาเหล่านี้เป็นการเด่นอยู่ในตัวแล้ว คนเราทำอะไรก็ได้อันนั้นแหละก่อน ส่วนจะได้เงิน ทอง รถ เรือน นั้นเป็นเรื่องภายหลัง ถ้าใครพูดว่า "ปฏิบัติแล้วไม่ได้อะไร" เป็นการด่าตัวเอง คือ ส่อแสดงว่า ตัวเป็นคนขี้เกียจ ไม่ตั้งใจจริง ไม่ปฏิบัติจริง มัวแต่นอนอีดอยู่ เพราะคนอื่นที่เขาตั้งใจจริง ปฏิบัติจริง มีศรัทธาจริง ย่อมได้อะไรมากที่สุด เช่น

ก. เมื่อก่อนคำว่า "ภาวนา" เขาทำกันอย่างไรเราก็ไม่เข้าใจ เวลาเดินจงกรม เวลานั่ง เวลานอน เวลารับประทานอาหารเขาปฏิบัติกันอย่างไร เราก็ไม่เคยทราบเลย และทำไม่เป็นด้วย แต่ครั้นเรามาเข้าปฏิบัติแล้ว เราสามารถทำได้ เช่นเดินระยะที่ ๑ ว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เป็นต้น จนถึงระยะที่ ๖ เราก็สามารถเดินได้ ทำได้ จะคู้ เหยียด ก้ม เงย หรือนั่ง นอน เราก็สามารถกำหนดได้ ทำได้ทุกอย่าง แม้จะสอนผู้อื่นให้ทำตามก็ได้เช่นนี้ชื่อว่าเราได้มากอยู่

ข. เรามาปฏิบัติธรรมเราก็ได้ศีล สมาธิ ปัญญาตามสมควรแก่วาสนาบารมีของตนๆ เช่นขณะเดิน ขณะนั่ง ใจอยู่เท้าขวา เท้าซ้าย อยู่กับพอง ยุบ อยู่กับรูปนาม ขณะนั้นกายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ มโนกรรม ๓ บริสุทธิ์ดีนั่นแหละเป็นศีล ใจอยู่กับรูปนาม เช่นพอง ยุบ เป็นต้น ไม่เผลอ นั่นแหละเป็นสมาธิ รู้รูปนามเห็นพระไตรลักษณ์ตลอดจนบรรลุมรรค ผล นิพพาน นั่นแหละเป็นปัญญาเราบำเพ็ญภาวนาชื่อว่าได้ศีล สมาธิ ปัญญา ทุกๆ ก้าว

ค. อย่างน้อยที่สุด ก็ชื่อว่าเราได้มาปฏิบัติให้เป็นอุปนิสัยปัจจัยในชาติต่อ ๆ ไป แม้สัตว์ดิรัจฉานเช่นค้างคาว ๕๐๐ ตัว ฟังพระสวดอภิธรรมก็ดี แม่ไก่ฟังพระสอนวิปัสสนากรรมฐานก็ดี นกเค้าถวายความเคารพต่อพระพุทธเจ้าก็ดี สุนัขถวายความจงรักภักดีต่อพระปัจเจกพุทธเจ้าก็ดี ยังเป็นอุปนิสัยปัจจัยให้ได้ไปสู่สุคติ และได้พบพระธรรมของพระพุทธเจ้าในชาติต่อ ๆ ไปก็มีโบราณท่านกล่าวไว้ว่า "ถ้าผู้ใดได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานชั่วช้างกระดิกหู ชั่วงูแลบลิ้น ชั่วไก่ปรบปีก ท่านผู้นั้นก็จะไม่ไปสู่อบายภูมิ" ดังนี้ก็มี

๑๐. ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ควรเล่นการพนัน

การพนัน เป็นอบายมุข คือเหตุแห่งความฉิบหายอย่างหนึ่ง ในบรรดาอบายมุขทั้ง ๖ ซึ่งสมเด็จพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๑ ปาฏิกวรรค ทีฆนิกาย ว่า อบายมุขนั้นมี ๖ อย่าง คือ—

๑. ดื่มน้ำเมา

๒. เที่ยวกลางคืน

๓. เที่ยวดูการเล่น

๔. เล่นการพนัน

๕. คบคนชั่วเป็นมิตร

๖. เกียจคร้านทำการงาน

เมื่อผู้ปฏิบัติได้ทราบแล้วว่า การพนันเป็นอบายมุขประเภทหนึ่ง นำมาแต่ความเสื่อมเสียแก่ตัวเองและหมู่คณะตลอดแก่พระศาสนา นำมาแต่ภัยเวร นำมาแต่ความประมาท เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจึงไม่ควรเล่นการพนัน จนชั้นที่สุดแม้บุหรี่ หมาก ถ้างดได้ยิ่งเป็นการดีเชิญท่านทั้งหลายคิดดูให้ดีเถิด กิเลสทั้งหลายอยู่ในห้วงแห่งดวงจิตลึกซึ้ง เราก็ยังอุตส่าห์พยายามจะขับไล่ออกให้หมด เพียงหญ้าปากคอก คือ แค่ริมฝีปาก แค่มือ เท่านี้เราจะละไม่ได้หรือ? ถ้าละกิเลสหยาบ ๆ เพียงเท่านี้ยังไม่ได้ก็ดูกระไรอยู่ ช่างไม่เป็นตัวของตัวเสียเลย ช่างน่าสงสารและน่าสังเวชเสียเจียว

หนอ ข้อนี้ขอฝากนักปฏิบัติไว้ให้คิดสะกิดไว้ให้รู้เพื่อดูของท่านเอง มิได้บังคับใครทั้งสิ้น โบราณท่านสอนไว้ว่า

"อ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวเป็น"

"อ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวพึ่ง"

๑๑. อย่าติเตียนผู้อื่น สำนักอื่น

การติเตียนพวกอื่น สำนักอื่น นั้น คือการทำลายเกียรติของตัวเอง คือการด่าตัวเอง คือการดูถูกดูหมิ่นตัวเอง ผู้ปฏิบัติต้องสำรวจตัวเองเท่านั้น ไม่ควรไปใส่ใจสนใจเรื่องของผู้อื่น เพราะว่าทุกสำนักก็ล้วนแต่สอนคนให้ทำความดีด้วยกันทั้งนั้น สุดแท้แต่ความฉลาด ความสามารถคือกุสโลบายของผู้สอน ต่างมิได้สอนคนให้เป็นโจรผู้ร้าย มุ่งแต่จะสอนคนให้ดำรงมั่นแต่ในศีลธรรม วัฒนธรรมอันดีงาม เมื่อเป็นเช่นนี้เราควรส่งเสริมกัน ไม่ควรดูถูกดูหมิ่นกัน ไม่ควรตำหนิติเตียนกัน พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่า

น ปเรสํ วิโลมานิ อย่าไปใส่ใจถึงคำแสยงขนคำด่า คำติเตียนของผู้อื่น

น ปเรสํ กตากตํ อย่าไปดูกิจของผู้อื่นที่ทำแล้วและยังไม่ได้ทำ

อตฺตโน ว อเวกฺเขยฺย กตานิ อกตานิ จ

จงตรวจดูกิจที่ตนทำแล้ว และยังไม่ได้ทำนั้น เช่น ทาน ศีล ภาวนา ของเรามีหรือ ถ้ายังไม่มีก็อย่าประมาทและอย่านอนใจ จงรีบถ่อรีบพายเข้า ประเดี๋ยวตะวันจะสายคือกายของท่านจะแก่ ตลาดจะวาย คือท่านจะตายก่อน สายบัวจะเน่า คือร่างกายจะเน่าเปื่อยไปเปล่า ๆ โดยยังมิได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน.

๑๒. ให้รักษาชื่อเสียง

คนเราจะอยู่ในโลกคนเดียวไม่ได้ และจะมีคนเดียวก็ไม่ได้ ต่างต้องพึ่งกันอาศัยกันและกัน เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมทุก ๆ คนต้องรักษาชื่อเสียงของตัวเองของครูบาอาจารย์ ของหมู่ ของคณะ และของพระศาสนาให้ดีอย่ามักง่าย อย่าใจเร็วด่วนได้ อย่าหุนหันพลันแล่น เพราะผู้ปฏิบัติธรรมนั้นชาวโลกยกนิ้วให้แล้วว่า เป็นคนดี

แม้จะเป็นเด็กตั้งแต่อายุ ๗ ขวบเป็นต้นไปก็ตามเถิด ถ้าได้ปฏิบัติธรรมแล้ว ชาวโลกถือว่า ผู้นั้นเป็นผู้หลักผู้ใหญ่เพราะได้ปฏิบัติธรรม ได้ประพฤติธรรม ได้อบรมตนให้มีศีลธรรมดีแล้ว แม้หัวหงอกแล้วก็ตาม ถ้าไม่มีสัตย์ไม่มีธรรมแล้วเขาเรียกว่า "เป็นเด็ก" เพราะแก่เปล่า

๑๓. ให้พากันปฏิบัติต่อ ๆ ไปอย่าประมาท

การปฏิบัติที่เราได้ผ่านมานั้นเป็นเพียงบันไดขั้นต้นเท่านั้น ทางที่จะต้องเดินต่อไปยังมีอยู่อีกไกลมาก ต้องพยายามทำทุก ๆ วันอย่าให้ขาด อย่าน้อยที่สุดวันละ ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง ถ้าได้มากกว่านั้นยิ่งเป็นการดี เพราะภพชาติยังมีอยู่ กิเลสตัณหายังมีอยู่ สมเด็จพ่อตรัสเตือนไว้ว่า

"ภิกฺขุ วิสฺสาสมาปาทิ อปฺปตฺโต อาสวกฺขยํ"

"ผู้ที่เห็นภัยในสงสาร ถ้าตนยังไม่ถึงมรรค ผล นิพพานอย่าเพิ่งนอนใจ"

๑๔. นักปฏิบัติธรรมเสื่อม

นักปฏิบัติธรรม ย่อมเสื่อมจากคุณธรรมเบื้องสูงเพราะเหตุ ๕ ประการ คือ–

๑. มีกิจการงานมาก แล้วเลิกปฏิบัติ

๒. กังวลอยู่กับการงานเล็ก ๆ น้อย แล้วเลิกปฏิบัติ

๓. คลุกคลีอยู่กับหมู่จนเกินไป แล้วเลิกปฏิบัติ

๔. เที่ยวดูหนัง ลิเก ละคอน แล้วเลิกปฏิบัติ

๕. สนทนากันแต่ถ้อยคำที่ไม่เป็นประโยชน์ เล่าแต่เรื่องคนอื่น สนใจแต่เรื่องคนอื่น ไม่อ่านตัวเอง ไม่แก้ตัวเอง เว้นถ้อยคำอันเป็นประโยชน์ ๑๐ ประการคือ

๑. อัปปิจฉกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้มีความปรารถนาน้อย

๒. สันตุฏฐิกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้รู้จักพอ

๓. ปวิเวกกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้สงัดกายสงัดใจ

๔. อสังสัคคกถา ถ้อยคำที่ชักนำไม่ให้ระคนด้วยหมู่

๕. วิริยารัมภกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้ปรารภความเพียร

๖. สีลกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้ตั้งอยู่ในศีล

๗. สมาธิกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้ทำใจสงบ

๘. ปัญญากถา ถ้อยคำที่ชักนำให้เกิดปัญญา

๙. วิมุตติกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้ทำใจให้หลุดพ้นจากกิเลส

๑๐. วิมุตติญาณทัสสนกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้เกิดความรู้ความเห็นในความที่ใจหลุดพ้นจากกิเลส

๑๕. นักปฏิบัติธรรม ควรดำเนินรอยตามตัวอย่างนี้

มหานาม ได้ทูลถามสมเด็จพระผู้มีพระภาค ดังปรากฏในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๒ หน้า ๓๑๖ ใจความว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ผู้ปฏิบัติธรรมแล้ว จะพึงเป็นอยู่โดยมากอย่างไร ? สมเด็จพระจอมไตรตรัสตอบว่าต้องประกอบด้วยองค์ ๖ ดังใจความต่อไปนี้คือ :–

๑. ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้าเนือง ๆ ว่า "อิติปิโสภควา ฯลฯ"

๒. ระลึกถึงคุณพระธรรมเนือง ๆ ว่า "สวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม ฯลฯ

๓. ระลึกถึงคุณพระสงฆ์เนือง ๆ ว่า "สุปฏิปนฺโน ภควโต ฯลฯ"

๔. ระลึกถึงศีลของตนเนือง ๆ ว่า "อขณฺฑานิ อจฺฉิทฺทานิ อสพลานิ อกมฺมาสานิ ภุชิสฺสานิ วิญฺญูปสฏฺฐานิ อปรามฏฺฐานิ สมาธิสํวตฺตนิกานิ"

ศีลของเราไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ด่าง ไม่พร้อย เป็นไทย นักปราชญ์สรรเสริญ อันกิเลสตัณหาไม่ถูกต้อง เป็นไปพร้อมเพื่อสมาธิ

๕. ระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคแล้วเนือง ๆ ว่า "ลาภา วต เม สุลทฺธํ วต เม" เป็นต้น ใจความว่า

การที่เรามีใจปราศจากความตระหนี่ ยินดีในการจำแนกแจกทานนี้ เป็นลาภของเราหนอ เราได้ดีแล้วหนอ

๖. ระลึกถึงเทวดาและคุณธรรมที่ทำให้เป็นเทวดาว่าเทวดาทั้งหลายคือ

สมมติเทวดา เทวดาโดยสมมุติ คือกษัตริย์ก็ดี

วิสุทธิเทวดา เทวดาผู้บริสุทธิ์ ได้แก่พระอรหันต์ก็ดี

อุปัตติเทวดา เทวดาโดยกำเนิด ได้แก่เทวดาชั้น จาตุม ชั้นดาวดึงส์ ชั้นยามา ชั้นดุสิต เป็นต้นก็ดี เทวดาเหล่านั้นมีอยู่แน่นอน ท่านได้เป็นเทวดาก็เพราะบำเพ็ญคุณงามความดี คือทานกุศล ศีลกุศล และภาวนากุศลถ้าเราบำเพ็ญกุศลเหล่านั้นก็จะได้เป็นอย่างท่าน เพราะฉะนั้นเราจะไม่ประมาท เราจะบำเพ็ญ ๆ ไป จนสุดความสามารถของตน

นอกจากนี้ ให้พากันปฏิบัติตาม เสขปฏิปทาสูตร คือ

๑. มั่นอยู่ในศีล ๕—๘—๑๐—๒๒๗ ตามสมควรแก่เพศ

๒. สำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ให้อยู่ในกรอบแห่งศีล สมาธิ ปัญญา

๓. รู้จักประมาณในการบริโภค

๔. ประกอบด้วยธรรมของสัตตบุรุษ คือคนดี ๗ ประการได้แก่

๑. มีศรัทธา

๒. มีหิริ คือความละอายต่อบาป

๓. มีโอตตัปปะ คือความสะดุ้งกลัวต่อบาป

๔. เป็นพหุสูตร คือหมั่นสดับตรับฟังพระธรรมเทศนาบ่อย ๆ

๕. มีวิริยะ คือความเพียรในที่ ๔ สถาน ได้แก่เพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นในสันดาน เพียรละบาปที่เกิดแล้วให้เสื่อมไป เพียรบำเพ็ญกุศลให้มีขึ้นในตน เพียรรักษากุศลที่เกิดแล้วมิให้เสื่อมไป

๖. มีสติ ระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิดและหมั่นเจริญวิปัสสนากรรมฐานคือกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนาและธรรมานุปัสสนา อยู่เนืองนิตย์

๗. มีปัญญา คือมีสุตมยปัญญา จินตามยปัญญาและภาวนามยปัญญา

๕. หมั่นเจริญสมถ และวิปัสสนาเป็นประจำ คือ มิให้ขาด มีดที่ไม่หมั่นลับ สนิมย่อมเข้าจับได้ง่ายฉันใด ใจก็ฉันนั้น ถ้าไม่หมั่นลับไม่หมั่นฝึกฝนอบรม ไม่หมั่นปฏิบัติ สนิมคือกิเลสย่อมเข้าได้ง่ายเช่นกัน

ได้เขียนเตือนสติผู้ปฏิบัติธรรมมายืดยาวพอสมควรแล้วขอยุติไว้เพียงเท่านี้

วุฑฺฒึ วิรุฬฺหึ เวปุลฺลํ ปปฺโปนฺตุ พุทฺธสาสเน

ขอท่านทั้งหลาย จงถึงแต่ความเจริญ งอกงามไพบูลย์ในพระพุทธศาสนาตลอดกาลเป็นนิตย์ สถิตมั่นในสัจจธรรม นำตนให้พ้นทุกข์ ประสบสุขอันไพบูลย์ กล่าวคือ มรรค ผล นิพพาน ด้วยกันทุกท่าน เทอญ.

พระเทพสิทธิมุนี
พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ
๑๕ กันยายน ๒๕๑๓

พระคาถาเมตตา

นะเมตตา โมกรุณา พุทธปราณี ธายินดี ยะเอ็นดู

พระคาถาเสกน้ำล้างหน้า

นะปรุ โมโปร่ง พุทธทรง ธาจำ ยะอย่าลืมหลง นะโมพุทธายะ นะโมพุทธายะ

พระคาถาป้องกันภัยอันตรายทั้งปวง

พุทธัง ปัจจะขามิ ธัมมัง ปัจจะขามิ สังฆัง ปัจจะขามิ

พระคาถาลิ้นทอง

พุทโธ พุทธานัง พุทธะลาภัง วิภาสิตัง พุทธะตังสะมะนุปัตโต พุทธะโภคัง ชิวหาสุวัณณัง มะธุวาจัง ปิยังมะมะ

พระคาถาป้องกันตัว

ฆะเตสิ ฆะเตสิ ตถึงการะณา ฆะเตสิ อะระหังปิตัง ชานามิ ชานามิ

เวลาเอาพระสวมคอว่า

อัตถะยาวะ อิมัง องคะพันธะนัง อธิฏฐามิ

พระคาถาทำน้ำมนต์ธรณีสาร

สิโลเม พุทธะเทโวจะ นะราเต ทะสะพรหมมา นะรายะโน ปะระเม สุราวะจะ เพ็ชชะรุกะโก วะสัพพะกัมมา เม (ถ้าทำให้ผู้อื่นต้องเปลี่ยน เม ตอนสุดท้าย เป็น เต)

คำอาราธนาศีล ๕

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ (ถ้าจะอาราธนาศีล ๘ เปลี่ยนคำว่า ปัญจะ ที่ขีดเส้นใต้ไว้ใช้ อัฏฐะ แทน)

คำอาราธนาพระปริต (พระเจริญพระพุทธมนต์)
วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา สัพพะทุกขะวินาสายะ ปะริตตัง พรูถะมังคะลัง วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา สัพพะภะยะ วินาสายะ ปะริตตัง พรูถะมังคะลัง วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา สัพพะโรคะ วินาสายะ ปะริตตัง พรูถะมังคะลัง

คำแปล

ขอพระคุณเจ้าทั้งหลายจงเจริญพระปริตอันเป็นมงคล เพื่อปัดเป่าความวิบัติ เพื่อความสำเร็จสมบัติทั้งปวง เพื่อความพินาศทุกข์ทั้งปวง เพื่อความพินาศภัยทั้งปวง เพื่อความพินาศโรคทั้งปวง เทอญ ฯ

คำอาราธนาธรรม (พระธรรมเทศนา)

พรหมา จะ โลกาธิปะติ สหัมปะติ กัตอัญชะลี อันธิวะรัง อะยาจะถะ สันตีธะ สัตตาปะระชักขะชาติกา เทเสตุ ธัมมัง อะนุกัมปิมัง ปะชัง

คำแปล

ท้าวสหัมบดีพรหมผู้เป็นเจ้าโลก ได้กระทำอัญชลีทูลอาราธนาพระพุทธเจ้าผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ ว่าสัตว์ทั้งหลายตาบอดอยู่ในโลกนี้ ขอพระองค์จงแสดงธรรม เพื่ออนุเคราะห์สัตว์เหล่านี้ด้วย เทอญ

คำกล่าวถวายข้าวพระพุทธเจ้า

อิมัง สูปะพะยัญชะนะ สัมปันนัง สาลีนัง โภชะนัง อุทะกัง วะรัง พุทธัสสะ ปูเชมิ

คำแปล

ข้าพเจ้าขอถวายโภชนาหาร พร้อมด้วยข้าว แกง กับ และน้ำอันประเสริฐนี้ แด่พระพุทธเจ้า

คำกล่าวลาข้าวพระพุทธเจ้า

เสสัง มังคะลา ยาจามิ ข้าพเจ้าขอเศษส่วนที่เหลืออันเป็นมงคลนี้

สังฆทาน คำกล่าวทำบุญ ๗ วัน ๕๐ วัน ๑๐๐ วัน หรือวันตาย

อิมานิ อะหัง (ถ้าหลายคนใช้ มะยัง) ภันเต มะตะกะภัตตานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณ ชะยามิ (ถ้าหลายคนใช้ โอโณชะยามะ) สาธุ เม (หลายคนใช้ โน) ภัตเต ภิกขุ สังโฆ อิมานิ มะตะกะภัตตานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอมอบถวายภัตเพื่อผู้ตายพร้อมด้วยบริวารเหล่านี้แก่พระภิกษุสงฆ์ดีแล้ว ขอพระสงฆ์จงรับภัตเพื่อผู้ตาย พร้อมด้วยบริวารของข้าพเจ้าทั้งหลายเหล่านี้เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลายตลอดกาลนานเทอญ

คำกล่าวถวายทานสามัญ

ทานนี้ไม่กำหนดเฉพาะบิณบาต จะเป็นจีวรหรือเสนาสนะและเภสัชก็ได้ มีความหมายเพื่ออุทิศส่วนบุญให้แก่ญาติที่ล่วงลับไปแล้ว พึงกล่าวถวาย ดังนี้

อิทัง เม ทานัง มาตาปิตุ อาทีนัง ญาตะกานัญจะ สังวัตตะตุ มัยหัง มาตาปิตา ทะโย ญาตะกานัญจะ อิมัสสะ ทานัสสา ปัตติง ละภันตุ มะมะ เจตะสา

คำแปล

ทานของข้าพเจ้านี้ จงเป็นไปเพื่อบรรดาญาติมิตรมีบิดามารดาเป็นต้นของข้าพเจ้า ขอบรรดาญาติทั้งหลายมีบิดามารดาเป็นต้น จงได้รับส่วนบุญแห่งทานนี้ตามความประสงค์ของข้าพเจ้าด้วยเทอญ

คำอธิษฐานเมื่อจบของถวายพระ

อิทัง วะตะ เม ทานัง นิพพานัง อาสะวักขะยาวะหัง โหตุ เม อนาคะเต กาเล

คำแปล

ผลการทำบุญให้ทานนี้จงให้ข้าพเจ้าถึงนิพพาน ปราศจากกิเลส ในเบื้องหน้าอนาคตกาลด้วยเทอญ

คำกล่าวถวายสังฆทาน

อะริยะสุคะตสสะ แห่งพระบรมศรีสุคต ทักขิเณยยา ควรจะรับซึ่งจตุปัจจัยแห่งทายก เชื่อกรรมและผล ทานานิ ทินนานิ อันบุคคลถวาย เอเตสุ ปุคคะเลสุ พระอะริยะบุคคล ๘ จำพวก อิทัมปิ สังเฆ รัตตะนัง เป็นแก้วอันประเสริฐเลิศโลก โหตุ จงมีแต่บรรดาท่านทั้งหลายที่นับถือพระพุทธศาสนา ด้วยกิริยาจะสำแดงซึ่งความสัตย์ ณ บัดนี้

(ต่อไปก่ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้าก่อนแล้วตั้งนะโม ๓ หนพร้อมกัน) แล้วกล่าวคำถวาย ดังนี้

อิมัง สูปะพะยัญชะนะ สัมปันนัง โภชะนานัง สาลีนัง อุทะกัง วะรัง พุทธัสสะ ปูเชมะ

แล้วกล่าวคำถวายสังฆทานต่อหน้าพระสงฆ์ ดังนี้

อิมานิ มะยัง ภัตเต ภัตตานิ ขาทะนียะ โภชะนิยาทีนิ สะปะริวารานิ ภาชะนัง ฐะเปตะวา พุทธะปะมุกขัสสะ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต สังโฆ อิมานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง มาตาปิตุ อาทีนัง ญาตะกานัญจะ ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอน้อมถวายภัตตาหาร กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ (เว้นภาชนะไว้แก่พระภิกษุสงฆ์มีพระพุทธะเป็นประธาน) ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับซึ่งภัตตาหาร กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย และญาติของข้าพเจ้าทั้งหลายที่ไปสู่ปรโลกแล้ว มีบิดามารดาเป็นต้น สิ้นกาลนานเทอญ

คำกล่าวเวลาไปเยี่ยมศพ หรือ เคารพศพ

อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง คำแปล ไม่ใช่ตายแต่เขา แม้เราก็จะต้องตาย อย่างนี้เหมือนกัน

คำกล่าวเวลารดน้ำศพ

กายะกัมมัง วะจีกัมมัง มะโนกัมมัง สัพพาปาบัง วินัสสะตุ

หรือ อิทังมะตะกัง สะรีรัง อุทะกัง วิยะสิญจิตัง อะโหสิกัมมัง

คำแปล

ขอให้เวรกรรมทั้งหลายที่ผู้ตายกับเราได้ก่อกรรมกระทำไว้นี้ ด้วยกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม จงอโหสิกรรมซึ่งกันและกัน เพื่อการสิ้นเวรสิ้นกรรมกันที เหมือนน้ำที่ข้าพเจ้าได้รดตรงศพนี้เกิด

คำกล่าวเวลาทอดผ้าบังสุกุลหน้าศพ

นามะรูปัง อะนิจจัง ขะยัตเถนะ นามะรูปัง ทุกขัง ภะยัตเถนะ นามะรูปัง อะนัตตา อาสะวัตเถนะ

นามรูปไม่เที่ยง เพราะต้องเสื่อมสิ้นไป นามรูปเป็นทุกข์ด้วยสิ่งที่น่าเกรงขาม นามรูปเป็นอนัตตาเพราะปราศจากแก่นสาร

คำกล่าวเวลาจุดศพ

อะสุจิ อะสุภัง กัมมัฏฐานัง ภาเวติ

หรือ อะยัมปิโข เม กาโย เอวัง ภาวี เอวัง ธัมโม เอวัง อะนะตีโต

แม้ร่างกายของเรานี้ก็ต้องเป็นเช่นนี้ เป็นธรรมดาอย่างนี้ไม่สามารถล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้